EL MÉTODO SILVA DE CONTROL MENTAL

La relajación corporal y la creación de tu lugar ideal de descanso





EL MÉTODO SILVA DE CONTROL MENTAL

La relajación corporal y la creación de tu lugar ideal de descanso

JOSÉ SILVA Y PHILIP MIELE

El Método Silva es un método de autoayuda y desarrollo mental ideado por José Silva que afirma mejorar el cociente intelectual y desarrollar habilidades mentales como la capacidad de la clarividencia o la sanación. Silva confeccionó un método heterogéneo que mezclaba desde técnicas de memorización basadas en libros de Harry Loraine, hasta ejercicios de visualización creativa inspirados en autores como el ocultista francés Ophiel o el norteamericano William Walker Atkinson (Yogui Ramacharaka).

Los cursos del Método Silva de Control Mental consisten en ejercicios sencillos que, según su creador, sirven para conseguir entrar en un estado de relajación profunda, y desde ese nivel mental (ondas alfa) autoprogramarse para conseguir mejoramiento personal. Sus críticos consideran que sus fundamentos neurocientíficos están completamente errados.2 El Método Silva contiene aspectos que han hecho que se lo considere un movimiento religioso y se lo estudie como tal.3

Se trata de un curso que pretende: Controlar el estrés negativo y mejorar el descanso.

Mejorar el rendimiento intelectual, la capacidad de estudio y concentración.

Mejorar la actitud positiva y la eficacia en el trabajo.

Aumentar la imaginación y la creatividad para resolver problemas. Mejorar la salud, la autoestima, la confianza en uno mismo y la fuerza de voluntad para controlar hábitos.

José Silva

INTRODUCCIÓN

Está usted a punto de emprender una de las aventuras que más puede trasformar su vida. Cada uno de los resultados que alcance modificará el punto de vista que usted tenía respecto de sí mismo y del mundo en el que nació. Junto con sus nuevos poderes vendrá una responsabilidad de cómo usarlos "para la superación de la humanidad"... una rase de Control mental. No los puede emplear de otra manera, como se verá más adelante.

El proyectista urbano de una ciudad del oeste de Estados Unidos cerró la puerta de su oficina, dejando a su secretaria sola y preocupada en su escritorio. Se habían extraviado los planos para un centro comercial propuesto, y estaba concertada una reunión decisiva con los funcionarios de la ciudad para los últimos días de esa misma semana. Por menos que esto se han perdido contratos, pero el proyectista parecía casi imperturbable ante lo que habría llevado a otros jefes a una tormenta contra la secretaria.

Él se sentó ante su escritorio. Al cabo de un momento se cerraron sus ojos y se quedó quieto y silencioso.

Cualquiera hubiera pensado que se estaba sosegando para hacerle frente al desastre.

Transcurridos diez minutos abrió los ojos, se levantó con lentitud, y salió hacia donde se encontraba su secretaria.

—Creo que los he encontrado —le dijo con tranquilidad—.

Vamos a revisar mi cuenta de gastos del jueves pasado, cuando me encontraba en Hartford. ¿En qué restaurante cené?

Habló por teléfono al restaurante.

Los planos estaban allí. El proyectista urbano había recibido entrenamiento en el Método de Control

Mental Silva, para despertar lo que para la mayor parte de nosotros son talentos desaprovechados de la mente. Una de las cosas que aprendió fue a recuperar recuerdos que han sido escondidos en donde la mente sin entrenamiento no es capaz de encontrarlos. Estos talentos despertados están haciendo cosas sorprendentes para más de un millón de hombres y mujeres que han asistido al curso.

¿Qué fue exactamente lo que el proyectista urbano estaba haciendo cuando se sentó tranquilamente durante diez minutos? El siguiente informe de otro graduado de Control Mental nos proporciona un indicio:

—Tuve una experiencia increíble ayer en las Bermudas. Contaba con dos horas para abordar el avión que me llevaría de regreso a Nueva York y no podía encontrar mi boleto de avión por ninguna parte. Durante más de una hora tres de nosotros registramos el departamento en el que me había hospedado. Buscamos debajo de las asombras, detrás del refrigerador... en todos lados. Incluso desempaqué y empaqué mi maleta tres veces, pero no apareció el boleto. Finalmente decidí buscar un rincón tranquilo y ponerme a nivel. Tan pronto como me encontré a nivel logré "ver" mi boleto de avión tan claramente como si realmente lo tuviera ante mí. Se encontraba (según mi vista a "nivel"”> en el fondo de un armario, metido entre algunos libros; apenas si se veía. ¡Me apresuré al armario y ahí estaba el boleto, justamente como me lo había imaginado!

Para aquellos que no han recibido entrenamiento en Control Mental, esto parece increíble, pero cuando usted llegue a los capítulos escritos por José Silva, el fundador de Control Mental, descubrirá la existencia de poderes todavía más sorprendentes en su mente. Acaso el más sorprendente sea la facilidad y la rapidez con la que usted es capaz de aprender.

El señor Silva ha dedicado la mayor parte de su vida adulta a la investigación de lo que nuestra mente es capaz de hacer mediante el entrenamiento. El resultado es un curso con una duración de 40 a 48

horas, que puede entrenar a cualquier persona para que recuerde lo que parece estar en el olvido, para controlar el dolor, para acelerar la curación, para abandonar hábitos indeseables, para estimular la intuición con el objeto de que el sexto sentido se convierta en una parte creativa, para la resolución de los problemas en su vida cotidiana. Con todo esto sobrevienen una jubilosa paz interior y un tranquilo optimismo basado en las pruebas directas de que tenemos un control sobre nuestra vida, mayor de lo que jamás hemos imaginado.

Ahora, por vez primera mediante la palabra impresa, puede usted aprender a poner en práctica una gran parte de lo que se imparte en el curso.

El señor Silva ha adaptado libremente conceptos de las enseñanzas orientales y occidentales, pero el resultado final es esencialmente norteamericano. Este curso, al igual que su fundador, es totalmente práctico.

Todo lo que él enseña está diseñado para ayudarlo a usted a vivir con mayor felicidad y eficacia, de inmediato. Conforme usted pase de un ejercicio a otro en los capítulos escritos por el señor Silva, logrará éxito tras de otro y fortalecerá su confianza en sí mismo hasta tal punto que estará preparado para obtener resultados que, si no está familiarizado con Control Mental, en este momento le parecerán imposibles. Pero existe comprobación científica de que su mente es capaz de realizar milagros. Además de ello, contamos con los éxitos alcanzados por más de un millón de personas cuyas vidas ha modificado Control Mental.

Imagine poder usar su mente para mejorar su vista.

—Mientras tomaba mi primer curso en Control Mental Silva empecé a percatarme de que mis ojos estaban cambiando... parecían más fuertes. Había usado anteojos durante diez años en mi niñez (hasta que me gradué), y después volví a empezar a usarlos cuando tenía treinta y ocho años de edad. Siempre se me decía que m ojo izquierdo era tres veces más débil que el derecho.

"Mis primeros anteojos, en 1945, eran para leer, pero en 1948 y 1949 empecé a usar bifocales, y la graduación siempre iba en aumento. Después del curso descubrí que, aunque no podía leer sin anteojos, mis ojos estaban decididamente más fuertes. Como estaban cambiando con tanta rapidez esperé tanto como me fue posible antes de hacer que me los examinaran, Incluso volví a usar unos anteojos que tenía desde hacía veinte años.

"Cuando el optometrista examinó mis ojos, estuvo de acuerdo en que el viejo par de anteojos me serviría mucho mejor hasta que estuvieran listos los nuevos anteojos".

Esto le puede parecer inexplicable ahora, pero cuando usted lea el capítulo 10 verá exactamente la manera en la que los graduados ponen a su mente a cargo de su cuerpo para acelerar la curación natural. Las técnicas son sorprendentemente sencillas, como lo apreciará usted en la carta que a continuación reproducimos, escrita por una mujer que perdió 13 kilos excesivos en cuatro meses:

"Primero visualicé un marco oscuro y vi una mesa colmada de helados, pasteles, etcétera... todas las cosas que yo sabía que aumentaban los kilos. Dibujé una enorme cruz roja sobre la mesa y me observé a mí misma en un espejo que me hacía verme obesa en extremo (del tipo de los que hay en las casas de los espejos de los parques de diversiones). Después visualicé una escena rodeada de una luz dorada: una mesa sobre la cual descansaban todos los alimentos ricos en proteínas... atún, huevos, carne magra. Coloqué una enorme marca dorada sobre esta escena y me vi en un espejo en el que lucía muy alta y esbelta. Mentalmente me dije a mí misma que apetecía únicamente los alimentos de la mesa colmada de proteínas. También escuchaba que todos mis amigos me decían que me veía fantástica, y vi que todo esto sucedía en una fecha específica (este es el paso de mayor importancia, porque me fijé a mí misma una meta). ¡Y lo logré! He sido una fanática de las dietas, y me doy cuenta de que este es el único método que ha dado resultado".

Esto es Control Mental: entrar a un nivel meditativo profundo, en el que pueda entrenar su propia mente para que se haga cargo, por medio de su propio lenguaje de imágenes reforzadas con palabras, y alcanzar resultados que se vuelven cada vez más sorprendentes. Tal parece que no hay límites para la persona que continúa esta práctica.

Ya podrá usted apreciar que este no es un libro ordinario. Mediante pasos sencillos lo llevará primero a la meditación, y después a las diversas maneras en las que puede usar la meditación hasta que, cuando llegue al paso final, podrá hacer en forma rutinaria lo que la mayor parte de la gente cree firmemente que es imposible. Este es un libro dentro de un libro.

El libro exterior (los capítulos 1 y 2 y del 17 al 20), por Philip Miele, describe el crecimiento casi explosivo de Control Mental y la forma en la que ha aportado beneficios para muchos miles de graduados. En el libro anterior, el señor Silva comparte con usted un gran número de las técnicas impartidas en las clases de Control Mental. Como estas clases son experiencias de grupo dirigidas por conferencistas capacitados, sus resultados son más acelerados y más espectaculares que los que usted alcanzará trabajando solo. Empero, si sigue las instrucciones del señor Silva con cuidado y practica los ejercicios, es casi seguro que los resultados trasformarán su vida para bien... no con la misma rapidez, pero sí con la misma certeza.

Existe una manera especial para leer este libro: primero léalo como leería cualquier otro libro, del principio al final. Pero durante esta primera lectura, no empiece a practicar ninguno de los ejercicios. Después vuelva a leer del capítulo 3 al 14 para formarse una imagen aún más clara y completa de los caminos que está a punto de recorrer. Después lea el capítulo 3 y practique los ejercicios que contiene, y únicamente esos ejercicios, a lo largo de unas cuantas semanas. Cuando sienta que está preparado, proceda al capítulo 4, haga lo mismo, y así sucesivamente.

Cuando llegue al capítulo 14 ya será un experto en una gran parte de lo que los graduados de Control Mental han aprendido. Para enriquecer su experiencia todavía más, puede ser que usted desee integrar un grupo reducido de amistades que hayan practicado los mismos ejercicios. El capítulo 13 le dice cómo llevar esto a cabo.

1. USE MÁS DE SU MENTE EN FORMAS ESPECIALES

Imagine que establece contacto directo y efectivo con una inteligencia superior y omnipenetrante y que se entera, en un momento de alborozo espiritual, que ella está de su parte. Asimismo, imagine que estableció este contacto en forma tan sencilla que para el resto de su vida no necesitará volverse a sentir desamparado y alejado de algo que siempre sospechó que existía, pero que nunca había podido alcanzar de lleno: una benéfica sabiduría, un destello de discernimiento cuando lo necesite, la sensación de una presencia amorosa y poderosa. ¿Cómo se sentiría?

Sería una experiencia culminante que no resultaría demasiado diferente (acaso no difiera en absoluto) del sobrecogimiento espiritual.

Esto es lo que se siente después de cuatro días de recibir el entrenamiento de Control Mental Silva. Hasta el momento lo saben más de un millón de personas que han pasado por ello. Y conforme se familiarizan cada vez más con el uso de los métodos que producen esta sensación, se acostumbran al uso tranquilo y confiado de nuevos poderes y energías, y viven una vida más plena, más sana, más libre de problemas.

A continuación, José Silva explicará algunos de estos métodos con el objeto de que usted mismo pueda empezar a valerse de ellos. Primero vamos a imaginar que asistimos al inicio de una clase de Control Mental para ver qué es lo que sucede en ella.

Para empezar, hay una conferencia preliminar con una duración de una hora y veinte minutos aproximadamente. El conferencista define el Control Mental y da un bosquejo de las dos décadas de investigaciones que llevaron a su formulación. Después, en forma breve, describe las maneras en las que los alumnos serán capaces de aplicar lo que aprendan para mejorar la salud, resolver problemas cotidianos, aprender con mayor facilidad e intensificar la conciencia espiritual. A continuación, viene un descanso de veinte minutos.

Los alumnos se familiarizan unos con otros mientras toman “café. Provienen de ambientes variados en extremo. Médicos, secretarias, maestros, empleados, amas de casa, estudiantes de secundaria y profesional, psiquiatras, dirigentes religiosos, individuos Jubilados... esta sería una mezcla típica. Después del descanso hay otra sesión de una hora y veinte minutos de duración, que se inicia con algunas preguntas y respuestas, y después vamos al grano con el primer ejercicio de entrenamiento, mismo que conduce a un nivel meditativo de la mente. El conferencista explica que este es un estado de profunda relajación, más profunda que en el sueño mismo, pero presidida por una clase especial de conciencia. De hecho, se trata de un estado alterado de conciencia que se practica generalmente en todas las disciplinas de meditación y en la oración profunda.

No se emplean drogas ni máquinas de retroalimentación biológica. Los conferencistas de Control Mental hablan de la entrada a este estado como "entrar a nivel", o en ocasiones "entrar a Alfa". En un ejercicio de treinta minutos de duración llevan al alumno a ese nivel con delicadeza, + proporcionándole instrucciones en lenguaje sencillo. De hecho, todo lo que compone Control Mental se expresa en lenguaje sencillo: no hay jerga científica ni palabras del Lejano Oriente.

Es posible que varios de los alumnos ya hayan aprendido a meditar antes de venir a clase; algunos de ellos han seguido métodos que se aprenden al cabo de varias semanas, y otros han aprendido disciplinas que requieren de un determinado esfuerzo. Ellos se muestran sorprendidos ante la sencillez de un ejercicio que se lleva tan solo treinta minutos.

Una de las primeras fases que los alumnos escuchan es: "Están aprendiendo a usar más de su mente y a usarla en una forma especial”.

Esta es una oración sencilla que ellos escuchan e incorporan desde el principio. El significado cabal que tiene es nada menos que asombroso. Todo mundo, sin excepción alguna, posee una mente que

se puede entrenar con facilidad para ejercitar poderes que los principiantes dudan abiertamente que poseen. No es sino hasta que en realidad experimentan estos poderes que llegan a convencerse.

Otra cosa que se les dice a los alumnos es: "Proyéctense mentalmente a su sitio ideal de relajación". Este es un ejercicio agradable, tranquilizante, y tan notablemente vivido, que fortalece la imaginación y conduce a una relajación más profunda.

Unas palabras acerca de la meditación: en el lenguaje común esto significa pensar en las cosas. Si usted deja a un lado este libro por un momento y piensa en lo que va a cenar el día de mañana, está meditando.

Pero en las distintas disciplinas meditativas la palabra adquiere un significado más específico, y se refiere a un nivel especial de la mente. En algunas disciplinas, el alcanzar este nivel constituye un fin en sí mismo; despejar a la mente de todo pensamiento consciente. Esto produce una agradable tranquilidad y contribuye en gran medida a aliviar y prevenir enfermedades ocasionadas por la tensión, como lo han comprobado incontables estudios.

Pero esta es la meditación pasiva. Control Mental va mucho más allá. Enseña al alumno a usar este nivel de la mente para resolver problemas, tanto los pequeños, que molestan, como los más grandes, que resultan opresivos. Esta es la meditación dinámica y el poder que tiene es verdaderamente espectacular.

Hoy día oímos hablar cada vez más de Alfa. Es uno de los patrones que siguen las ondas cerebrales, una especie de energía eléctrica producida por el cerebro, y se puede medir por medio de un electroencefalógrafo (EEG). Los ritmos de esta energía se miden en ciclos por segundo (CPS). Por lo general, a partir del 14 “CPS aproximadamente y para arriba se habla de ondas Beta; aproximadamente de siete hasta catorce son Alfa; de cuatro a siete Theta; y de cuatro para abajo son Delta.

Cuando usted se encuentra completamente despierto, activo y capaz de actuar en el mundo cotidiano, se encuentra en Beta, o "conciencia externa", para usar la terminología de Control Mental. Cuando está soñando despierto, pero todavía no lo logra por completo, se encuentra en Alfa. La gente de Control Mental llama a esto "conciencia interna". Cuando está dormido se encuentra en Alfa, Theta o Delta, no solamente en Alfa, como muchos lo creen. Con el entrenamiento de Control Mental usted puede entrar a nivel Alfa a voluntad y a pesar de ello permanecer completamente alerta.

Acaso se pregunte usted qué es lo que se siente al estar en estos diferentes niveles de la mente.

El estar en Beta, o completamente despierto, no produce ninguna sensación en particular. Puede ser que usted se sienta confiado o temeroso, ocupado u ocioso, absorto o aburrido... las posibilidades en Beta no tienen fin.

En los niveles más profundos las opciones se encuentran limitadas para la mayor parte de la gente. La vida les ha enseñado a funcionar en Beta, no en Alfa ni en Theta. En los niveles más profundos están limitados más bien a soñar despiertos, al borde del sueño, o en el sueño mismo. Pero con el entrenamiento de ¿Control Mental se empiezan a multiplicar las posibilidades útiles, tal vez sin límite? Como escribió Harry McKnight, director adjunto de Silva Mind Control: "La dimensión Alfa cuenta con un conjunto completo de facultades sensoriales, al igual que Beta". En otras palabras, podemos llevar al cabo cosas diferentes en Alfa de las que podemos ejecutar en Beta.

Este es el concepto primordial de Control Mental. Una vez que usted se familiarice con estas — facultades sensoriales y aprenda a emplearlas, estará usando más de su mente en una forma especial. En realidad, actuará físicamente siempre que lo desee, valiéndose de la inteligencia superior.

La mayor parte de las personas recurre a Control Mental como un medio para relajarse, para poner fin al insomnio, para encontrar alivio

de los dolores de cabeza, o para aprender cosas que requieren de enormes esfuerzos de la voluntad, tales como dejar de fumar, perder peso, mejorar la memoria, estudiar con mayor eficacia. Por esto viene la mayor parte de ellas, para aprender mucho, mucho más que eso.

Aprenden que los cinco sentidos (el tacto, el gusto, el olfato, el oído y la vista) solo son parte de los sentidos con los que nacemos. Existen otros, llámense poderes o sentidos, otrora conocidos tan solo para unos cuantos privilegiados y para los místicos, quienes — los desarrollaron a lo largo de vidas apartadas del mundo activo. La misión de Control Mental consiste en entrenarnos para despertar — estos poderes.

Nadine Berlín, editora de belleza de la revista Mademoiselle, expresó en forma por demás adecuada lo que este despertar puede significar, en el número de la revista de marzo de 1972: "La cultura de las drogas puede tener sus píldoras, polvos e inyecciones para expandir la mente. Yo prefiero algo puro. Control Mental en realidad expande la mente y enseña CÓMO expandirla. El nombre resulta por demás apropiado porque, a diferencia de las drogas o la hipnosis, usted es dueño del control. La expansión mental, el conocimiento de sí mismo y la ayuda que proporcione a los demás a través de Control Mental están circunscritos únicamente por las limitaciones que usted mismo imponga. CUALQUIER COSA es posible. Uno oye que esto les sucede a otros. Y de pronto, se da cuenta de que le está sucediendo a uno mismo".

2. CONOZCA A JOSÉ

José Silva nació el 11 de agosto de 1914 en Laredo, Texas. Su padre murió cuando él tenía cuatro años de edad. Su madre se volvió a casar al poco tiempo, y él, su hermana mayor y su hermano menor se fueron a vivir con su abuela. Dos años más tarde se convirtió en el sostén de la familia, vendiendo periódicos, — limpiando zapatos y haciendo trabajos ocasionales. Por las tardes observaba a su hermano y a su hermana mientras hacían sus tareas, y ellos le ayudaban a aprender a leer y a escribir. Nunca ha asistido a la escuela, excepto para dar clases.

El surgimiento de José de la pobreza se inició un día cuando esperaba su turno en una peluquería. Buscó algo para leer. Lo que tomó era una lección de un curso por correspondencia + para aprender a reparar radios. José la pidió prestada, pero el peluquero tan solo aceptó rentársela, y eso con la condición de que José resolviera el examen que venía en la parte de atrás a nombre del peluquero. Cada semana José pagaba un dólar, leía la lección y resolvía el examen.

Al poco tiempo un diploma colgaba de la pared de la peluquería, en tanto que, en el otro extremo de la ciudad, José, a la edad de quince años, empezó a reparar radios. Conforme fueron transcurriendo los años, su negocio de reparaciones se convirtió en uno de los más grandes del área, y le proporcionó dinero para la educación de su hermano y su hermana, los medios para que él contrajera matrimonio, y a la larga, alrededor de medio millón de dólares para financiar los veinte años de investigaciones que condujeron a Control Mental.

Fue otro hombre con diplomas, estos obtenidos más concienzudamente que el del peluquero, quien incitó en forma accidental estas investigaciones. El hombre era un psiquiatra cuya labor consistía en formular preguntas a los hombres que eran reclutados en el Servicio de Transmisiones durante la Segunda Guerra Mundial.

—, Se orina usted en la cama? — José se quedó atónito.

—¿Le gustan las mujeres? —José, padre de tres hijos, y destinado para ser un día padre de diez, estaba consternado.

Con toda certeza, pensó, el hombre sabía más sobre la mente humana de lo que el peluquero sabía acerca de radios.

¿Por qué planteaba preguntas tan absurdas?

Fue este momento de confusión el que inició a José en la odisea de investigación científica que lo llevó a convertirse, sin diplomas ni certificados, en uno de los investigadores más creativos de su época. Al través de sus escritos, Freud, Jung y Adler se convirtieron en sus primeros maestros.

Las preguntas absurdas adquirieron significados más profundos, y al poco tiempo José estaba preparado para plantear una pregunta propia: ¿Es posible, mediante el uso de la hipnosis, mejorar la capacidad de una persona para el aprendizaje y, de hecho, elevar su I. Q.? En aquellos días se creía que el I. Q. era algo con lo que nacíamos, pero José no estaba tan seguro de ello.

La pregunta tuvo que esperar mientras él estudiaba — electrónica avanzada para convertirse en instructor en el Servicio de Transmisiones del Ejército. Cuando obtuvo su licencia, sin ahorros, y con 200 dólares en la bolsa, empezó a reconstruir su negocio lentamente. Al mismo tiempo consiguió un trabajo de medio tiempo para dar clases en el Laredo Júnior College, en donde supervisaba a otros tres maestros y tenía a su cargo la organización de los laboratorios de electrónica de la escuela.

Cinco años más tarde, cuando la televisión hizo su aparición, su negocio de reparaciones empezó a prosperar y José puso coto a su carrera como maestro. Su negocio se volvió a convertir en el más grande de la ciudad. Sus días de trabajo finalizaban alrededor de las mueve de la noche. Después tomaba su cena, y cuando la casa estaba tranquila, estudiaba durante tres horas aproximadamente. Sus estudios lo adentraron todavía más en la hipnosis.

Lo que aprendió acerca de la hipnosis, Junto con algunas calificaciones reprobatorias en las boletas de sus hijos, lo llevaron una vez más a la pregunta planteada con anterioridad: ¿se puede mejorar la capacidad para el aprendizaje, el I. Q., por medio de algún tipo de entrenamiento mental?

José ya sabía que la mente genera electricidad; había leído acerca de los experimentos que descubrieron el ritmo Alfa a principios de este siglo. Él sabía, por su trabajo en el campo de la electrónica, que el circuito ideal es aquel que presenta la mínima resistencia, o impedancia, en virtud de que hace el mayor uso de su energía eléctrica. ¿Trabajaría la mente también con mayor eficacia si su impedancia descendiera? ¿Y se puede reducir su impedancia?

José empezó a usar la hipnosis para tranquilizar la mente de sus hijos, y descubrió lo que para muchos parecía ser una paradoja: descubrió que el cerebro era más eficaz cuando estaba menos activo. En frecuencias más bajas el cerebro recibía y acumulaba mejor la información. El problema crucial radicaba en mantener a la mente alerta en estas frecuencias, que están asociadas más bien con el soñar despierto y el dormir que con la actividad práctica.

La hipnosis permitía la receptividad que José estaba buscando, pero no la clase de pensamiento independiente que lleva a razonar las cosas de modo que se puedan comprender. No es suficiente tener una cabeza repleta de datos recordados; también se necesita el discernimiento y la comprensión.

Al poco tiempo José abandonó la hipnosis y empezó a experimentar con ejercicios de entrenamiento mental para tranquilizar al cerebro y, a pesar de ello, mantenerlo más independiente y alerta que en la hipnosis. Esto, dedujo él, conduciría a tener una memoria mejorada combinada con la comprensión, y, en consecuencia, a elevar las calificaciones del L Q.

Los ejercicios a partir de los cuales evolucionó Control Mental, requerían de concentración relajada y visualización mental vivida

como medios para alcanzar niveles más bajos. Una vez alcanzados, estos niveles demostraron ser más eficaces que el nivel Beta para el aprendizaje. La prueba se tuvo en la marcada mejoría en las calificaciones de sus hijos a lo largo de tres años, mientras él continuaba perfeccionando sus técnicas.

José había obtenido un logro sobresaliente, un paso significativo en extremo, mismo que otras investigaciones, — principalmente — la retroalimentación biológica, han confirmado desde entonces. Fue la primera persona que comprobó que podemos aprender a funcionar conscientemente en las frecuencias Alfa y Theta del cerebro.

Pronto vendría otro descubrimiento sobresaliente, igualmente sorprendente.

Una noche la hija de José había entrado "a nivel" (para usar la terminología moderna de (Control

Mental), y José la estaba interrogando en relación con sus estudios. Conforme ella daba respuesta a cada pregunta, él estructuraba la siguiente en su mente. Este era el procedimiento común, y hasta el momento la sesión no había sido diferente de los cientos de sesiones que la habían precedido. De pronto, suavemente, la rutina se modificó de manera trascendental. Ella dio respuesta a una pregunta que su padre todavía no le planteaba. Después a otra. Y a otra. ¡Le estaba leyendo la mente!

Esto sucedió en 1953, cuando la PES se estaba convirtiendo en una ciencia respetable para la investigación científica, en gran parte al través de los trabajos publicados del doctor J. B. Rhine, de la Universidad de Duke. José le escribió al doctor Rhine para informarle que había entrenado a su hija en la práctica de la PES, y recibió una respuesta decepcionante. El doctor Rhine insinuó que era posible que la chica ya fuera una psíquica de nacimiento. Sin realizar pruebas de la muchacha antes del entrenamiento, no había forma de precisarlo.

Entretanto, los vecinos se dieron cuenta de que las tareas escolares de los hijos de José habían mejorado en forma notable.

Cuando él había empezado a realizar sus experimentos, ellos se habían mostrado cautelosos de sus investigaciones en lo desconocido, en torno de fuerzas que quizá era mejor no tocar. Sin embargo, no se podían ignorar los triunfos de un hombre que trabajaba con sus propios hijos. ¿Estaría José dispuesto a entrenar también a los hijos de ellos?

Después de la carta del doctor Rhine, esto era justamente lo que José necesitaba. Si lo que él había logrado con un chico se podía llevar al cabo con otros, se habría acreditado la clase de experimentos repetitivos que resultan esenciales para el método científico.

A lo largo de los siguientes diez años entrenó a 39 niños de Laredo, con resultados todavía mejores porque perfeccionaba sus técnicas un poco más con cada niño. Así obtuvo otra meta sobresaliente: había elaborado el primer método en la historia que puede entrenar a cualquier persona para usar la PES, y contaba con treinta y nueve experimentos susceptibles de repetirse para comprobarlo. Ahora había que perfeccionar el método.

Al cabo de tres años, José elaboró el curso de entrenamiento que se usa hoy día. Requiere solamente de 40 a 48 horas, y resulta igualmente eficaz para adultos y para niños. Hasta el momento ha sido confirmado en más de un millón de "experimentos", siendo esta una cuantía de repeticiones que ningún hombre de ciencia imparcial puede desconocer.

Esos largos años de investigación fueron financiados por el próspero negocio electrónico de José. No había subvenciones disponibles por parte de ninguna universidad o fundación, ni por parte del gobierno, para un campo tan insólito en la investigación. En la actualidad, la organización de Control Mental constituye un floreciente negocio familiar, y sus utilidades se dedican en gran parte a la realización de otras investigaciones y al mantenimiento de su crecimiento acelerado. Hay conferencistas y centros de (Control

Mental en los cincuenta' estados de Estados Unidos y en otras treinta y cinco naciones.

A pesar de este éxito, José no se ha convertido en una celebridad, ni en un gurú o dirigente espiritual con seguidores o discípulos. Es un hombre sencillo de costumbres simples, que habla con el acento suave, casi perdido, del americano fronterizo. Es un hombre de constitución robusta con un rostro amable que sonríe con facilidad.

Cualquier persona que le pregunte a José lo que ha significado el éxito para Él recibirá como respuesta un diluvio de historias de sus triunfos. A continuación, tenemos algunos ejemplos:

Una mujer escribió al diario Herald American, de Boston, rogando que alguien le proporcionara algún medio para ayudar a su esposo, quien sufría de Jaquecas que lo atormentaban. El periódico publicó esa carta, y al día siguiente publicó otra carta de otra persona, que también suplicaba que le proporcionaran un medio para controlar dichas Jaquecas.

Una doctora leyó estas cartas y escribió que ella había padecido de Jaquecas toda su vida. Había tomado los cursos de Control Mental y desde entonces no había tenido una sola Jaqueca.

¿Y me creerían si les digo que la siguiente conferencia —introductoria estaba a reventar? Absolutamente a reventar.

Otro médico, un famoso psiquiatra, aconseja a todos sus pacientes que tomen los cursos de Control Mental en virtud de que les proporcionan lucidez que en algunos casos hubiera requerido dos años de terapia para producirse.

Toda una compañía completa de mercadeo fue organizada a manera de cooperativa por graduados que usaron lo que aprendieron en Control Mental para inventar nuevos productos e idear medios para distribuirlos. En su tercer año, la compañía cuenta con dieciocho productos en el mercado.

Un publicista solía necesitar alrededor de dos meses para crear una campaña para los clientes nuevos, tiempo normal en ese campo. Ahora, con Control Mental, las ideas fundamentales surgen en veinte minutos y el resto del trabajo se completa en dos semanas.

Catorce integrantes del equipo de béisbol White Sox de Chicago tomaron el curso de Control Mental. Los promedios individuales de todos ellos mejoraron, la mayor parte de ellos en forma extraordinaria.

El esposo de una señora excedida de peso le sugirió que pusiera a prueba el Control Mental, ya que todas sus dietas habían fracasado. Ella estuvo de acuerdo, siempre y cuando él también asistiera a los cursos. Ella perdió diez kilos al cabo de seis semanas y él dejó de fumar.

Un profesor de una escuela de farmacia enseña técnicas de Control Mental a sus alumnos.

—Sus calificaciones están mejorando en todas sus materias, ellos estudian menos y están más relajados... Ya todo el mundo sabe cómo usar su imaginación. Sencillamente hago que mis alumnos practiquen más con ella. Les demuestro que la imaginación es válida y que existe una forma de realidad en la imaginación, que ellos pueden emplear.

Aunque José sonríe con facilidad, cuando oye que alguien le dice:

—José, has cambiado mi vida!

La sonrisa se desvanece un poco y él dice:

—No, yo no lo hice—. Usted lo hizo con su propia mente.

Ahora, empezando con el siguiente capítulo, el propio José le enseñará cómo puede utilizar su mente para modificar su vida.

3. CÓMO MEDITAR

(Nota: Este capítulo y otros hasta el capítulo 16, escritos por José Silva, bien pueden encontrarse entre lo más importante que usted haya leído en su vida. José le enseñará los elementos esenciales de su curso de Control Mental Silva. Para obtener los máximos beneficios de los capítulos de José, asegúrese de tener bien en mente la manera apropiada para leerlos. La encontrará en la Introducción.)

Voy a ayudar a usted a aprender a meditar. Cuando aprenda a hacerlo, se encontrará a un nivel mental en el que será capaz de dar a su mente una nueva dinámica para resolver problemas. Mas por el momento vamos a concentrarnos tan solo en la meditación; la resolución de problemas vendrá más tarde.

Voy a usar un método ligeramente diferente y un tanto más lento que el que usamos en las clases de Control Mental, en virtud de que usted estará aprendiendo sin contar con un guía experimentado. No tendrá dificultades para ello.

Si solamente aprende a meditar y se detiene allí, de todas maneras, estará resolviendo problemas. Algo hermoso sucede en la meditación, y la belleza que se percibe es tranquilizadora. Mientras más medite, mientras más profundamente penetre dentro de sí mismo, más firme será su dominio de una clase de paz interior hasta tal punto firme que nada en el mundo logrará quebrantarla.

También su cuerpo se beneficiará. Al principio se percatará usted de que las preocupaciones y los sentimientos de culpabilidad desaparecen mientras usted medita. Una de las bellezas de la meditación a nivel Alfa radica en que usted no puede guardar sentimientos de culpabilidad y enojo. Si estos sentimientos interfieren, usted simplemente se saldrá del nivel meditativo. Conforme pase el tiempo, estas interrupciones serán más espaciadas, hasta que un día desaparecerán por completo. Esto significa que aquellas actividades de la mente que enferman a nuestro cuerpo se neutralizarán. El cuerpo está diseñado para ser saludable. Cuenta con sus propios mecanismos

curativos. Pero estos mecanismos son anulados en las mentes que no han aprendido a controlarse a sí mismas. La meditación constituye el primer paso en Control Mental: por sí misma contribuirá en gran medida a liberar los poderes curativos del cuerpo y a devolverle la energía que anteriormente malgastó en tensiones.

Aquí tiene todo lo que necesita hacer para alcanzar el nivel Alfa, o nivel meditativo, de la mente:

Cuando se despierte por la mañana, vaya al baño si es necesario, y después regrese a la cama. Ponga su reloj despertador para que suene quince minutos más tarde en caso de que se quede dormido durante el ejercicio. Cierre los ojos y diríjalos hacia arriba, detrás de los párpados en un ángulo de 20 grados. Por razones que todavía no se comprenden cabalmente, tan solo esta posición de los ojos basta para inducir al cerebro a producir el nivel Alfa.

Ahora, lentamente, a intervalos de dos segundos aproximadamente, cuente en forma regresiva del cien al uno. Al hacerlo, concentre su mente en esto, y se encontrará a nivel Alfa en el primer intento.

En las clases de Control Mental los alumnos manifiestan una variedad de reacciones ante su primera experiencia, y estas van desde "¡Fue algo muy hermoso!" hasta "No sentí absolutamente nada." La diferencia radica no tanto en lo que les sucedió sino en lo familiarizados que estaban con este nivel de la mente anteriormente. Este nivel es más o menos conocido para todos. La razón es que cuando despertamos por la mañana, con frecuencia estamos a nivel Alfa durante un tiempo. Para pasar de Theta, nivel del sueño, a Beta, el nivel de la vigilia, es preciso pasar por Alfa, y con frecuencia nos detenemos ahí durante la rutina que seguimos al despertar por la mañana.

Si usted siente que no sucedió nada durante — este primer + ejercicio, sencillamente significa que ha estado a nivel Alfa muchas

veces antes sin estar particularmente consciente de ello. En ese caso simplemente relájese, no lo ponga en duda y apéguese a los ejercicios.

A pesar del hecho de que, si se concentra, se encontrará a nivel Alfa en el primer intento, todavía necesitará siete semanas de práctica para entrar a niveles más profundos de Alfa, y para pasar después a Theta. Use el método de contar de 100 al uno a lo largo de diez mañanas. Después cuente únicamente del cincuenta al uno, luego veinticinco al uno, después del 10 al uno y finalmente del cinco al uno diez mañanas en cada caso.

Desde la primera ocasión en la que entre a nivel Alfa, use tan solo un método para salir de él. Esto le proporcionará un mayor grado de control para evitar una salida espontánea.

El método que empleamos en Control Mental consiste en decir mentalmente: “Saldré lentamente mientras cuento del uno al cinco, y me sentiré completamente despierto y mejor que antes. Uno ... dos ... prepárate para abrir los ojos ... tres ... cuatro ... cinco ojos abiertos, completamente despierto y sintiéndome mejor que antes."

Así pues, usted establecerá dos rutinas, una para entrar a nivel y la otra para salir de él. Si modifica la rutina, tendrá que aprender a establecer una nueva versión, de la misma manera que aprendió a usar la primera. Esto constituye un trabajo inútil.

Una vez que haya aprendido a alcanzar su nivel con el método de contar al cinco del uno por la mañana, estará preparado para entrar a nivel en cualquier momento del día, a la hora que usted elija. Lo único que necesita es disponer de diez o quince minutos libres. Necesitará un poco más de entrenamiento adicional, en virtud de que estará entrando a nivel desde Beta, en lugar de estar en el nivel ligero de Alfa que hay al despertar.

Siéntese en una silla confortable o en una cama con los pies descansando en el piso. Deje que sus manos caigan sobre su regazo. Si lo prefiere, siéntese con las piernas cruzadas, en la posición de la

flor de loto. Mantenga su cabeza, bien erguida, no hundida. Ahora concéntrese primero en una parte del cuerpo, y después en otra, para relajarla en forma consciente. Empiece con el pie izquierdo, después la pierna izquierda, después el pie derecho, y así sucesivamente, hasta que llegue a la garganta, el rostro, los ojos y finalmente el cuero cabelludo. La primera vez que lleve esto al cabo se sorprenderá de lo tenso que estaba su cuerpo. Ahora elija un punto localizado a 45 grados aproximadamente, arriba del nivel de los ojos, en el techo o en la pared que quede frente a usted. Fije la vista en este punto hasta que sus párpados empiecen a sentirse un poco pesados, y deje que se cierren. Empiece su cuenta regresiva del cincuenta al uno. Haga esto a lo largo de diez días, después cuente del diez al uno durante otros diez días, después cuente del cinco al uno de ahí en adelante. Como ya no estará limitado a las mañanas para llevar al cabo esta práctica, establezca una rutina para meditar dos o tres veces al día, y dedique aproximadamente quince minutos a cada sesión. " Una vez que llega a su nivel, ¿cuál es el siguiente paso?

Desde el principio, a partir del primer momento en el que alcance su nivel meditativo, practique la visualización. Esto es de suma importancia en Control Mental. Mientras mejor aprenda a visualizar, más poderosa será su experiencia con Control Mental.

El primer paso consiste en crear un elemento para la visualización, una pantalla mental. Debe ser como una pantalla de cine de gran tamaño, pero no es conveniente que llene por completo su campo de visión mental. No la imagine detrás de sus párpados, sino frente a usted, una distancia aproximada de dos metros. Sobre esta pantalla proyectará cualquier cosa en la cual decida concentrarse. Más tarde habrá otros usos para ella.

Una vez que haya construido esta pantalla en su mente, proyecte en ella algo familiar y sencillo, como una naranja o una manzana. Cada vez que entre a nivel, sostenga tan solo a una imagen; la puede cambiar en la siguiente ocasión. Concéntrese en hacerla cada vez más

real, en tres dimensiones, a todo color, con todos sus detalles. No piense en nada más.

Se ha dicho que el cerebro es como un vehículo sin control; se bandea sin rumbo de una cosa a otra. Es sorprendente observar cuan poco dominio tenemos sobre muestro cerebro, a pesar del espléndido trabajo que en ocasiones nos rinde. No obstante, otras veces nos vuelve la espalda, produciendo a traición un dolor de cabeza, o bien una urticaria y hasta una úlcera. Este cerebro nuestro es muy poderoso, demasiado poderoso para dejarlo sin control.) Pero una vez que hayamos aprendido a usar nuestra mente para entrenarlo, hará por nosotros algunas cosas sorprendentes, como pronto lo veremos.

Entretanto, tenga paciencia con este sencillo ejercicio. Mediante el uso de su mente, entrene a su cerebro para entrar tranquilamente a nivel Alfa y para concentrarse exclusivamente en una imagen sencilla en forma cada vez más vívida En un principio, (cuando interfieran otros pensamientos, muéstrese indulgente pero lentamente, haga que se aparten en forma paulatina y regrese al centro al único objeto que le debe interesar. El irritarse o ponerse tenso lo sacará del nivel Alfa.

Esta es la meditación como se practica generalmente por todo el mundo. Si usted lleva al cabo esto y nada más, experimentará lo que William Wordsworth llamó: "Una dichosa tranquilidad de la mente", y una paz interior aún más profunda y duradera. Esto vendrá como una experiencia emocionante conforme usted alcance niveles mentales más — profundos; después se acostumbrará a ello y la emoción pasará. Cuando esto sucede algunas personas lo abandonan todo. Se olvidan de que esto no es un "viaje novedoso", sino el primer paso en lo que bien puede ser la jornada más importante de su vida.

4. MEDITACIÓN DINÁMICA

La meditación pasiva, acerca de la cual acaba usted de leer (y que espero esté a punto de experimentar) se puede lograr de otras maneras. En lugar de concentrarse en una imagen visual, puede concentrarse en un sonido, tal como OM 0 UNO o AMÉN, emitido en voz alta o mentalmente, o también al respirar.

Puede concentrarse en un punto de energía del cuerpo o en un ritmo monótono como de danza con tambores, o escuchar un sonoro canto gregoriano mientras observa la representación majestuosa de un rito religioso. Todos estos métodos y algunas combinaciones de ellos que se practican lo conducirán a un tranquilo nivel de meditación.

Yo prefiero la cuenta regresiva para que usted llegue a ese nivel, porque al principito se requiere de un poco de concentración, y la concentración es la clave del éxito. Una vez que haya alcanzado su nivel en varias ocasiones con este método, el método quedará asociado en su mente con el resultado exitoso y el proceso se convertirá en algo automático.

Cada uno de los resultados exitosos obtenidos en Control Mental se convierte en lo que nosotros llamamos un "punto de referencia": evocamos la experiencia anterior en forma consciente o inconsciente, la repetimos y partimos desde allí.

Una vez que haya alcanzado el nivel meditativo, no es suficiente con limitarse a permanecer en él y esperar a que algo suceda. Realmente es hermoso y tranquilizante y en efecto contribuye a su salud, pero estos son logros modestos comparados con aquello que es posible llevar al cabo. Vaya más allá de esta meditación pasiva, entrene a su mente para actividades organizadas y dinámicas (para las cuales estoy convencido que la mente fue diseñada) y los resultados lo sorprenderán.

Doy mucha importancia a esto ahora porque este es el momento para que nosotros vayamos más allá de las técnicas de meditación

pasiva sobre las cuales acaba de leer y aprendamos a usar la meditación en forma dinámica para resolver algunos problemas. Ahora verá la razón por la cual es tan importante el sencillo ejercicio de Visualizar una manzana, o cualquier otra cosa que usted escoja.

Ahora, antes de entrar a nivel, piense en algo agradable, no importa que tan trivial sea, algo que haya sucedido ayer o el día de hoy. Repase el hecho brevemente en su mente, y después entre totalmente a nivel y proyecte el incidente completo en su pantalla mental ¿Cuáles fueron las escenas, los olores, los sonidos y los sentimientos que usted tuvo en ese momento? Todos los detalles. Se sorprenderá ante la diferencia que existe entre su memoria Beta de aquel incidente y su recordación Alfa de él. Es casi tan grande como la diferencia entre decir la palabra "nadar" e irse a nadar realmente.

¿Qué valor tiene esto? Primero, constituye un escalón que conduce a algo más grande, y segundo, resulta de utilidad por sí mismo. Aquí tiene la manera como lo puede usar:

Piense en algo que usted posee que no esté perdido, pero que requeriría de un momento de búsqueda para encontrarlo. Las llaves de su auto, tal vez. ¿Se encuentran sobre su mesita de noche, en su bolsa, en el auto? Si no está seguro, entre a nivel, retroceda al momento en que las tuvo por última vez, y vuelva a vivir ese momento. Ahora proceda hacia adelante en el tiempo y las localizará si se encuentran en el sitio en el que las dejó. (Si alguna otra persona las tomó, usted tiene otro tipo de problema por resolver, mismo que requiere de técnicas mucho más avanzadas).

Imagine un alumno que recuerda que su profesor dijo que habría un examen este miércoles ... ¿o dijo el próximo miércoles? Lo puede aclarar por sí mismo a nivel Alfa.

Estos son ejemplos típicos de pequeños problemas cotidianos que esta sencilla técnica de meditación puede resolver.

Ahora vamos a dar un salto gigantesco hacia adelante. Vamos a conectar un acontecimiento real con uno deseable que usted imagine, y veremos qué es lo que sucede con el imaginario. SI usted opera de acuerdo con algunas leves muy sencillas, el acontecimiento imaginario se convertirá en suceso real.

1ra ley: Es preciso que tenga él deseo de que el acontecimiento tenga lugar. "La primera persona que yo vea en la calle mañana se estará sonando la nariz". Esto sería un proyecto hasta tal punto inútil que su mente lo rechazará y es probable que no funcione. Pero su jefe se mostrará más complaciente, cierto cliente estará más receptivo hacia lo que le está vendiendo, encontrará satisfacción en una tarea que por lo general le resulta desagradable... estos prospectos que pueden implicar una medida razonable de deseo.

2da Ley: Es preciso que aliente la creencia de que el acontecimiento puede tener lugar. Si su cliente tiene demasiada existencia del producto que usted vende, usted no puede creer razonablemente que él estará ansioso por comprar. Si usted no puede creer, dentro de un margen razonable, que el suceso puede ocurrir, su mente trabajará en su contra.

3ra Ley: Es necesario que usted posea la esperanza de que el acontecimiento tenga lugar. Esta es una ley más útil. Las dos primeras son sencillas y pasivas. La tercera introduce un poco de dinámica. Es posible desear un acontecimiento, creer que puede tener lugar, y aun así no tener la esperanza de que se produzca. Usted quiere que su jefe esté de buen talante mañana, sabe que puede estarlo, pero aun así puede estar un tanto lejos de esperar que así sea. Aquí es donde aparecen Control Mental y la visualización eficaz, como veremos en un momento.

4ta Ley; Usted no puede provocar un problema. No hablamos de que si debe hacerlo, sino de poder causarlo. Esta es una ley fundamental que abarca todo.

"Qué bueno sería si pudiera yo hacer que mi jefe cometiera un error tan absurdo que lo despidieran y me dieran su puesto". Cuando se trabaja en forma dinámica a nivel Alfa estamos en contacto con la Inteligencia Suprema y desde tal perspectiva no sería nada "bueno" desearle eso a su jefe. Usted puede hacer que pesquen al jefe en falta y lo despidan, pero esto lo estaría usted haciendo enteramente por su cuenta... y en Beta. En Alfa sencillamente no funciona.

Si en su nivel meditativo, trata de conectarse con alguna clase de inteligencia que esté dispuesta a ayudarlo en una intriga perversa, esto será tan infructuoso como tratar de sintonizar un radio en una difusora que no existe.

Algunos me acusan de ser una persona muy ingenua y optimista en este punto. Miles de personas han sonreído en forma indulgente mientras yo hablaba de la absoluta imposibilidad de hacer daño a nivel Alfa, hasta que lo descubren por sí mismos. Hay bastante maldad en este planeta, y nosotros los humanos perpetramos más de la cuenta, pero esto se hace en el nivel Beta, no en el Alfa, ni en el Theta, y probablemente tampoco en el Delta. Mis investigaciones lo han comprobado.

Yo jamás recomiendo perder el tiempo, pero si es necesario que usted compruebe lo anterior por sí mismo, entre a nivel y trate de producirle a alguien un dolor de cabeza. Si usted visualiza este "acontecimiento" tan vívidamente como se necesita, ocurrirá una de estas cosas, o las dos: usted, y no lo supuesta víctima, padecerá el dolor de cabeza y/o usted saldrá de inmediato del nivel Alfa.

Esto no da respuesta a todas las preguntas que usted posiblemente tenga en relación con los potenciales de bondad y maldad de la mente. Habrá más que decir posteriormente. Por el momento, escoja un acontecimiento que constituya solución a un problema, algo que usted desee, crea que se puede producir, y, con el siguiente ejercicio, aprenderá a esperarlo.

Aquí tiene lo que debe hacer:

Elija un problema real. Como un ejemplo, digamos que su jefe ha estado malhumorado últimamente. Hay tres cosas que debe seguir una vez que llegue a su nivel:

Paso 1: En su pantalla mental reviva detalladamente un acontecimiento en el que se manifestó el problema. Vuelva a vivirlo durante un momento.

Paso 2: Desplace suavemente esta escena hacia la derecha de la pantalla. Deslice sobre la pantalla otra escena que tendrá lugar el día de mañana. En esta escena todos los que rodean a su jefe están alegres y el jefe está recibiendo buenas noticias. Es evidente que está de mejor humor ahora. Si usted sabe específicamente qué era lo que estaba ocasionando el problema, visualice la solución. Visualícela tan vívidamente como lo hizo con el problema.

Paso 3; Ahora empuje esta escena hacia la derecha de la pantalla y reemplácela con otra procedente de la izquierda. El jefe está contento ahora, tan agradable como usted sabe que puede estarlo. Experimente esta escena tan vívidamente como si en realidad hubiera ya ocurrido. Quédese con ella durante un momento, y siéntala a plenitud.

Ahora, sale usted de nivel contándose del uno al cinco y estará completamente despierto, sintiéndose mejor que antes. Puede confiar en que acaba de echar a andar fuerzas que trabajarán a su favor, encaminadas a dar origen al acontecimiento o situación que usted quiere.

¿Esto dará por resultados invariablemente, sin falla? No. No obstante, he aquí lo que experimentará si no ceja en sus esfuerzos: una de las primeras sesiones de meditación para la resolución de problemas dará resultado. Cuando esto suceda, ¿quién puede decir que no se trató de una coincidencia? Después de todo, el acontecimiento que escogió tenía que ser lo suficientemente probable para que usted creyera que se podía materializar. Después dará resultado una segunda vez, y una tercera. Las "coincidencias" se acumularán. Abandone sus actividades de Control Mental y habrá menos coincidencias.

Regrese a ellas y las coincidencias se volverán a multiplicar.

Aún más, conforme aumente gradualmente su habilidad usted observará que será más capaz de creer y esperar acontecimientos que habrían sido cada vez menos probables. Al cabo de un tiempo, con la práctica, los resultados que alcance serán cada vez más sorprendentes.

Cuando trabaje con cada problema, empiece por volver a vivir brevemente su mejor existencia previa. Cuando se produzca una experiencia — exitosa todavía mejor, abandone la anterior y use la mejor como punto de referencia.

De esta manera usted se volverá "cada vez mejor y mejor”, para usar una frase que tiene un significado especialmente rico para todos los que participamos en Control Mental.

Tim Masters, un — estudiante universitario y taxista de Fort Lee, Nueva Jersey, utiliza el tiempo que espera entre un pasajero y otro para meditar. Cuando el negocio local no marcha bien, coloca una solución en su pantalla mental: una persona cargada de maletas que quiere ir al aeropuerto Kennedy.

—Las primeras veces que lo intenté, no sucedió nada. Después ocurrió: apareció un hombre cargado de maletas que quería ir al aeropuerto Kennedy. En la siguiente ocasión, coloqué a este hombre en mi pantalla, experimenté esa sensación que se tiene cuando las cosas están dando resultado, y apareció otro hombre que iba al Kennedy. ¡Funciona! ¡Es como una racha de buena suerte que no desaparece!

Antes de proseguir con otros ejercicios y técnicas, me permito hacer una observación sobre algo que probablemente se esté preguntando: ¿por qué desplazamos las escenas de izquierda a derecha en nuestra pantalla mental? Puedo tomar nota de la pregunta aquí, pero se hablará sobre ella con mayor detalle posteriormente.

Mis experimentos han demostrado que los niveles más profundos de nuestra mente experimentan el tiempo en un flujo que va de izquierda a derecha. En otras palabras, el futuro se percibe a nuestra izquierda, y el pasado a nuestra derecha. La idea de hablar acerca de esto ahora resulta tentadora, pero hay que llevar al cabo otras cosas antes de proceder con esto.

5. MEJORAMIENTO DE LA MEMORIA

Las técnicas para la memoria que se imparten en Control Mental pueden reducir nuestro uso de los directorios telefónicos e impresionar increíblemente a nuestros amigos. Pero si yo quiero saber un número telefónico, lo busco. Tal vez algunos de los graduados de Control Mental si usen estas fórmulas para recordar números telefónicos pero, como dije en el capítulo anterior, el deseo es importante para lograr que las cosas den resultado y mi deseo de recordar números telefónicos no es tan importante. Si tuviera que cruzar la ciudad cada vez que necesitara un número telefónico, mi deseo se avivaría. Es básicamente erróneo emplear las técnicas de Control Mental para algo que no sea un asunto importante, a causa de esa trilogía: deseo, creencia, expectativa. ¿Pero cuántos de nosotros poseemos una memoria tan eficaz como quisiéramos que lo fuera? Puede ser que la suya ya esté mejorando en formas inesperadas si usted ha dominado las técnicas descritas en los dos capítulos anteriores. Su nueva habilidad para visualizar y revivir acontecimientos pasados mientras está a nivel Alfa tiene una cierta prolongación hacia Beta, de manera que es posible que su mente esté funcionando en formas nuevas para usted. Sin ningún esfuerzo especial. Aun así, hay margen para el mejoramiento.

En las clases de Control Mental tenemos un ejercicio especial de visualización. En este ejercicio el conferencista escribe los números del uno al treinta en el pizarrón, y después los alumnos mencionan nombres de objetos (bola de nieve, patín, anteojos), cualquier cosa que les venga a la mente. Él escribe cada palabra junto a un número, da la espalda al pizarrón, y los recita en orden. Los alumnos mencionan cualquier palabra de la lista y el conferencista da el número correspondiente.

Este no es un truco de salón, sino una lección de visualización. El conferencista previamente ha memorizado una palabra clave para cada número; de esta manera cada número evoca una imagen visual de su palabra clave correspondiente. Nosotros llamamos a estas imágenes

"claves para la memoria". Cuando un alumno menciona una palabra, el conferencista la combina de alguna manera significativa o extravagante con la imagen que él ha asociado con el número de la palabra clave. Ejemplo: el número 10 tiene la palabra clave "tíos". Si el alumno ofrece la palabra "bola de nieve" la imagen podría ser la de una bola tirándole el sombrero de copa a mi tío. Formar así imágenes asociando el número, la palabra clave y la anotada en el pizarrón es fácil de visualizar. Los alumnos empiezan a aprenderse las claves para la memoria entrando a nivel mientras el conferencista las repite lentamente. Entonces, cuando más adelante emprenden la tarea de memorizarlas a nivel Beta, la labor resulta más sencilla porque las palabras les parecen conocidas.

Es preciso que omita las claves para la memoria en este libro en virtud de que se necesitaría de un exceso de tiempo y espacio para aprenderlas Usted ya cuenta con una poderosa técnica para mejorar su visualización y su memoria al mismo tiempo: la pantalla mental.

Cualquier cosa que usted crea que ha olvidado está siempre asociada con un acontecimiento. Si se trata de un nombre, el acontecimiento es el momento en el que lo escuchó o lo leyó. Lo único que tiene que hacer, una vez que haya aprendido a trabajar con su pantalla mental, es visualizar un acontecimiento pasado en torno de un incidente que crea que ha olvidado, y ahí estará

Hablo de un incidente que usted cree que ha olvidado porque en realidad no lo ha olvidado en — absoluto. Sencillamente no lo recuerda Existe una diferencia significativa.

El mundo de la publicidad nos ofrece una ilustración familiar de la diferencia entre memoria y recordación. Todos nosotros vemos los comerciales de la televisión. Hay una cantidad tal de ellos y son tan breves que si se nos pidiera que hiciéramos una lista de cinco o diez que hubiéramos visto en la semana pasada lograríamos recordar tres o cuatro cuando mucho.

Uno de los medios fundamentales de los cuales se vale la publicidad para crear ventas es el de hacer que "recordemos" un producto inconscientemente.

Es dudoso que alguna vez olvidemos realmente algo. Nuestro cerebro esconde imágenes de los acontecimientos más triviales. ¡Mientras más vivida es la imagen y más importante para nosotros, la recordamos con mayor facilidad!

Un electrodo que toque con suavidad un cerebro expuesto durante una operación provocará el que se recuerde un acontecimiento "olvidado" durante mucho tiempo con todos sus detalles, en forma hasta tal punto vivida que de hecho se experimentarán sonidos, olores y escenas. Esto sucede porque se está tocando al cerebro, no a la mente. No importa qué tan reales puedan ser las escenas retrospectivas que el cerebro ofrece a la conciencia del paciente, él sabrá (algo se lo dice) que en realidad no las está volviendo a vivir. Esta es la mente en funciones (la super observadora, la intérprete) y ningún electrodo la ha tocado jamás. La mente, a diferencia de la punta de la nariz, no existe en un sitio específico.

Regresemos a la memoria. En algún sitio, a miles de kilómetros de distancia de donde usted está sentado, una hoja está cayendo de un árbol. Usted no recordará este acontecimiento porque no lo experimentó, y tampoco es importante para usted. No obstante, (nuestro cerebro registra un número mucho mayor de acontecimientos de lo que nos imaginamos.)

Mientras está sentado leyendo este libro está atravesando por miles de experiencias de las cuales no está usted consciente. Está ajeno a ellas en la medida en la que se está concentrando en este momento. Hay sonidos y olores, imágenes que percibe por el rabillo del ojo, acaso la ligera molestia de un zapato que está demasiado apretado, la sensación de su silla, la temperatura de la habitación... parece que no hay un final. (Estamos conscientes de estas sensaciones, pero no nos damos cuenta de que estamos conscientes de ellas, cosa que parece

una contradicción hasta que pensamos en el caso de una mujer que se encontraba bajo anestesia general.

Durante el curso de su embarazo esta mujer había establecido una excelente relación con su ginecólogo. Entre los dos había amistad y confianza. Llegó el momento de su alumbramiento y ella recibió anestesia general, como era de rutina, y dio a luz un bebé sano. Más tarde, cuando su médico la visitó en su cuarto de hospital, ella se mostró extrañamente distante, incluso hostil hacia él. Ni ella ni el médico podían explicar el cambio en su actitud, y ambos estaban ansiosos por encontrar alguna explicación para el caso. Decidieron tratar, por medio de la hipnosis, de descubrir algún recuerdo oculto que pudiera explicar ese repentino cambio.

Bajo hipnosis fue conducida por la regresión en el tiempo, desde su experiencia más reciente con su médico hasta las primeras que tuvo con él. No tuvieron que ir muy lejos. En un trance profundo, en lugar de saltarse el periodo en el que ella estaba "inconsciente" en la sala de partos, ella relató todo lo que el médico y las enfermeras habían dicho. Lo que ellos comentaron en la presencia de la paciente anestesiada fue en ocasiones clínicamente indiferente, otras veces fue gracioso y en otros momentos más expresaron fastidio ante el lento progreso de su parto. Ella era un objeto, no una persona; sus sentimientos no se tomaron en cuenta. Después de todo estaba inconsciente, ¿no era así?

Yo pongo en duda el que sea posible que en algún momento estemos inconscientes. Podemos o no recordar lo que experimentamos, pero siempre estamos experimentando y todas las experiencias dejan recuerdos firmemente impresos en el cerebro.

¿Significa esto que con las técnicas para la memoria que usted está a punto de aprender, será capaz de recordar el número de esta página dentro de diez años? Puede ser que usted no lo haya visto, pero ahí está; lo vio por el rabillo del ojo, por así decirlo. Puede ser que sí, pero probablemente no haya sido así y además es y quizá Jamás sea importante para usted.

¿Pero puede recordar el nombre de aquella persona atractiva que conoció en la cena de la semana pasada? Cuando escuchó el nombre por primera vez, el haberlo escuchado constituyó un suceso. Lo único que tiene que hacer es recrear el acontecimiento en torno del nombre en su pantalla mental, como le he explicado, y escuchará el nombre una vez más. Relájese, entre a nivel, cree la pantalla, experimente el acontecimiento. Esto se llevaría quince o veinte minutos. Pero contamos con otro medio, una especie de método de emergencia, que lo llevará instantáneamente a un nivel mental en el que la recordación de información resultará más sencilla.

Este método implica el uso de un sencillo mecanismo activador que, una vez que se vuelve verdaderamente suyo, mejora en eficacia conforme usted lo emplea, El hacerlo suyo requerirá varias sesiones de meditación para incorporar cabalmente el procedimiento. He aquí lo fácil que resulta: sencillamente junte el dedo pulgar y los dos primeros dedos de cada mano y su mente se ajustará en forma instantánea a un nivel más profundo. Inténtelo ahora y nada sucederá; todavía no es un mecanismo activador. Para convertirlo en uno, entre a nivel y dígase a sí mismo (en silencio o en voz alta): "Siempre que una mis dedos de esta manera” —ahora únalos — “para un propósito serio, instantáneamente alcanzaré mi nivel mental para lograr cualquier cosa que yo desee".

Haga esto diariamente a lo largo de una semana más o menos, y use siempre las mismas palabras. Pronto existirá una sólida asociación en su mente entre la unión de los tres dedos y el alcanzar instantáneamente un nivel efectivo de meditación. Unos días más tarde, quizás al tratar de recordar algo (sea el nombre de una persona) este no viene a la memoria y mientras más se esfuerce por evocarlo, más se resistirá el nombre en acudir. Aquí la voluntad es inútil, más bien es un estorbo. Ahora relájese dese cuenta que aquel nombre está en su memoria y que usted cuenta con un medio para activar el recuerdo.

Una maestra de niños de cuarto año en Denver, usa la pantalla mental y la Técnica de los Tres Dedos para enseñar ortografía. Cubre alrededor de veinte palabras a la semana. Para poner a los niños a prueba, en lugar de ir de una palabra a otra y pedirles la ortografía correcta, les pide que escriban todas las palabras que estudiaron esa semana.

Ellos recuerdan las palabras y la manera de escribirlas... con sus tres dedos Juntos, viéndolas en su pantalla mental.

—Los más lentos —dice ella— se llevan alrededor de quince minutos con la prueba.

Mediante el uso de la misma técnica ella les enseña a estos alumnos de cuarto grado las tablas de multiplicar hasta la del 12. En dos meses aprenden lo que normalmente requiere de todo un año escolar.

Tira Masters, el alumno universitario y taxista que mencionamos en el capítulo anterior, con frecuencia recoge pasajeros que desean ir a direcciones que se encuentran en poblados vecinos, en los que él no ha estado desde hace mucho tiempo, y su recuerdo de la manera de llegar a ellos se ha vuelto vago. No son muchos los pasajeros apresurados que mostrarían paciencia si él empezara a meditar antes de partir. Pero con sus tres dedos juntos, Él "vuelve a vivir” la última ocasión en la que fue a ese sitio. Antes de tomar el curso de Control Mental, las calificaciones de Tim en el Institute of Technology de Nueva York eran una A y todas las demás B.

—Ahora soy un sabio... una B y todas las demás A —informa.

Usa el Aprendizaje Acelerado cuando estudia (más acerca de esto en el próximo capítulo) y resuelve sus exámenes con sus tres dedos juntos.

Existen otros usos para esta Técnica de los Tres Dedos, y usted leerá acerca de ellos más adelante. La usamos en varias formas que

resultan poco comunes. Esto es algo que se ha vinculado con otras disciplinas meditativas a lo largo de muchos siglos. La próxima vez que usted admire una pintura o una escultura de una persona del Lejano Oriente (un yogui, con las piernas cruzadas en proceso de meditación) observe que los tres dedos de sus manos están unidos en forma similar.

6. APRENDIZAJE ACELERADO

Cuando usted asimile las técnicas para la memoria que presentamos en el capítulo anterior se encontrará muy cerca de muestro siguiente paso: "El Aprendizaje Acelerado". Aquí tiene, brevemente, el proceso que seguirá: aprenderá a entrar al nivel meditativo; después, en ese nivel, a crear una pantalla mental, que resulta de utilidad para distintos propósitos, uno de los cuales consiste en recordar información. Después, cuando haya premura podrá usar la técnica de los tres dedos para lograr, entre otras cosas, la recordación instantánea. Una vez que haya logrado esto estará preparado para aprender nuevas maneras de adquirir información, cosa que facilitará todavía más la recordación. Algo que — resulta igualmente importante es que estas nuevas maneras de aprender no solamente facilitarán la recordación, sino que acelerarán e intensificarán la comprensión que usted tenga de lo que aprenda.

Existen dos técnicas para el aprendizaje. Empecemos con la más simple, aunque no necesariamente la más fácil.

La Técnica de los Tres Dedos se puede usar mientras usted escucha a un conferencista o lee un libro, Una vez que la ha dominado hasta un grado tal que puede entrar instantáneamente a nivel y operar en forma consciente en él. Esto mejorará su concentración en grado sumo, y la información se arraigará con mayor solidez. Más adelante usted será capaz de recordarla con mayor facilidad en el nivel Beta y todavía más fácilmente en el nivel Alfa. Un alumno que resuelve un examen con sus tres dedos juntos casi puede ver el libro de texto que leyó, y prácticamente puede escuchar al instructor mientras este explicaba la lección en clase.

La otra técnica no es tan simple, pero estará preparado para ella en las primeras etapas de su práctica de Control Mental. Tiene toda la eficacia del aprendizaje en el nivel Alfa, además de la ayuda adicional del aprendizaje en el nivel Beta. Para esto necesitará una grabadora.

Digamos que tiene que aprenderse un capítulo complejo de un libro de texto; es preciso que no solo lo recuerde, sino que lo comprenda. Durante el primer paso, no se ponga a nivel Alfa, sino permanezca en el nivel de conciencia externa, Beta. Lea el capítulo en voz alta y grábelo. Ahora entre a nivel, reproduzca la grabación y concéntrese escuchando su propia voz que recita el material.

En una de las primeras etapas de su Control Mental, particularmente si no está muy familiarizado con la grabadora que está empleando, puede ser que regrese de pronto a Beta cuando oprima el botón de reproducción, y descubra que el sonido de la voz hará más difícil el que usted entre otra vez en Alfa, y para cuando logre regresar, se habrá perdido parte de la lección, o la lección completa. Con práctica, habrá menos probabilidades de que esto suceda. Aquí tiene unos cuantos consejos: nivel con su dedo colocado sobre el botón de arranque, para evitar el buscarlo con los ojos abiertos.

Haga que otra persona oprima el botón por usted cuando le dé la señal.

Emplee la técnica de los tres dedos para acelerar su reingreso a nivel Alfa.

El problema puede parecer más serio de lo que es. De hecho, esto puede constituir en realidad una indicación de su progreso. Conforme usted se vuelve más experto, el mismo nivel Alfa empezará a provocarle una sensación diferente. Se sentirá cada vez más como en Beta, en virtud de que estará aprendiendo a usarlo en forma consciente. El estar completamente despierto con plena eficacia mental mientras se está a nivel Alfa constituye una característica especial de Control Mental.

Conforme usted progrese y vuelve a experimentar la sensación anterior de estar a nivel Alfa, en realidad está entrando a un nivel más profundo, que quizá sea Theta. En las clases de Control Mental con frecuencia he visto graduados que operan con eficacia en un nivel profundo con los ojos abiertos, tan despiertos como lo está usted en

este momento, y hablan con claridad, planteando y respondiendo preguntas, y gastando bromas.

Volvamos a lo de su grabación: para reafirmar lo aprendido, deje que transcurra un tiempo, varios días si es posible, después vuelva a leer el material a nivel Beta y escúchate a nivel Alfa. Ahora la información será suya definitivamente.

Si usted está trabajando con otras personas en el aprendizaje de Control Mental con este libro, puede intercambiar cintas con ellas en una especie de división del trabajo para ahorrar tiempo. Esto funciona a la perfección, aunque existe una ventaja en el hecho de que usted escuche su propia VOZ.

El Aprendizaje Acelerado y la Técnica de los Tres Dedos han demostrado ser valiosos medios para ahorrar tiempo para los graduados de Control Mental en diversos campos: ventas (especialmente seguros), estudios académicos, enseñanza, derecho y actuación, para nombrar tan solo unos cuantos.

Un próspero agente de seguros de vida de Canadá ya no exaspera a sus clientes hojeando tediosamente los papeles que lleva en su portafolios para encontrar respuestas a las preguntas acerca de complejos problemas de herencia e impuestos. El enorme conjunto de datos que necesita se encuentra en la punta de su lengua, gracias al Aprendizaje Acelerado y a sus tres dedos.

Un abogado litigante de Detroit se ha "liberado" de los apuntes cuando resume un caso complejo ante el jurado. Graba su recapitulación y la escucha a nivel Alfa la noche anterior, y después la vuelve a escuchar temprano por la mañana. Más tarde, cuando se presenta confiado ante los miembros del jurado, mantiene un contacto visual sin romper comunicación con ellos. El resultado es que habla en forma más persuasiva que si estuviera consultando apuntes, y nadie se da cuenta de lo que hace con los tres dedos de su mano izquierda.

Un comediante de un centro nocturno de Nueva York modifica su rutina todos los días en la que hace "comentarios" acerca de las noticias. Una hora antes del espectáculo escucha una cinta de sí mismo y sale preparado para veinte minutos de graciosas humoradas “espontáneas”.

—Yo solía cruzar los dedos, y confiar en que las cosas marcharan bien. Ahora uno tres dedos y ya sé qué es lo que va a ocurrir... voy a provocar muchas carcajadas.

El Aprendizaje Acelerado y la Técnica de los Tres Dedos son, por supuesto, ideales para los estudiantes, y esta es una razón por la cual Control Mental se ha impartido hasta el momento en veinticuatro universidades, dieciséis secundarias y ocho primarias. Gracias a estas técnicas, miles de alumnos estudian menos y aprenden más.

7. SUEÑO CREATIVO

¡Cuan libres somos cuando soñamos! Las barreras del tiempo, las limitaciones del espacio, las leyes de la lógica, las represiones de la conciencia, todo esto desaparece y somos dioses de muestras propias creaciones fugaces. Freud atribuyó una importancia capital a nuestros sueños porque lo que creamos en ellos nos pertenece en forma única. Al comprender los sueños de un hombre, parecía decir, comprenderás al hombre. En Control Mental también tomamos los sueños en serio, pero en una forma diferente porque aprendemos a emplear nuestra mente de maneras distintas. Freud se ocupaba de los sueños que nos llegan en forma espontánea. Esto no es el caso en Control Mental. Nuestro interés se concentra en crear deliberadamente sueños que sirvan para resolver problemas específicos) Como programamos el tema con anticipación, los interpretamos de modo diferente ... con resultados espectaculares. Aunque esto limita la espontaneidad de nuestras experiencias con los sueños, pero obtenemos una libertad significativa: un mayor control sobre nuestra vida.

Cuando interpretamos un sueño que hemos preprogramado con la debida anticipación, además de obtener discernimiento en la + patología de nuestra psique, descubrimos soluciones a nuestros problemas cotidianos.

Son tres. los pasos que enseñamos para el Control de los Sueños, y todos ellos implican el estar a un nivel mental propio para la meditación:

EL primero consiste en recordar nuestros sueños. Mucha gente dice:

— Yo no sueño nada en absoluto.

Pero esto nunca es verdad. (Puede ser que no recordemos nuestros sueños, pero todos soñamos. S1 se nos privara de soñar, al cabo de unos cuantos días habría — alteraciones mentales y emocionales.

Cuando empecé a investigar la posible utilidad de los sueños para la resolución de problemas, allá por 1949, no estaba seguro en absoluto de lo que descubriría. Había oído, al igual que usted, un sinnúmero de historias sobre premoniciones que ocurren en los sueños. Como todos sabemos, César fue prevenido en un sueño de los "Idus de marzo", y el mismo día, según resultó, fue asesinado. Y también Lincoln soñó premoniciones de su asesinato. Si estos sueños y muchos otros parecidos a ellos, constituían accidentes no susceptibles de repetirse, entonces yo estaba perdiendo mi tiempo.

Hubo un punto en el que me sentí firmemente convencido de que en efecto estaba perdiendo mi tiempo. Había estado estudiando psicología (Freud, Adler, Jung) a lo largo de cuatro años aproximadamente, y me empezó a parecer que mientras más estudiaba, menos sabía. Eran alrededor de las dos de la mañana. Arrojé mi libro al suelo y me fui a acostar, decidido a no perder más tiempo en proyectos inútiles como el de estudiar a los gigantes que estaban en desacuerdo incluso entre ellos mismos. A partir de ese momento me dedicaría a mi negocio de electrónica y nada más. Lo estaba descuidando, y el dinero escaseaba.

Aproximadamente dos horas más tarde me desperté a causa de un sueño. No se trataba de una serie de acontecimientos, como sucede en la mayor parte de los sueños, sino simplemente de una luz. El campo visual en mi sueño estaba bañado por la luz del sol al mediodía, un resplandor dorado, sumamente brillante. Abrí los ojos y estaba oscuro en mi habitación llena de sombras. Cerré los ojos y volvió a estar brillante. Repetí esto en varias ocasiones: ojos abiertos, oscuro; ojos cerrados, brillante. En la tercera o cuarta ocasión en la que cerré los ojos Vi tres números: 3-4-3. Después otra serie de números: 3-7-3. Y la siguiente vez la primera serie volvió a aparecer, y después de otra vez la segunda serie.

Yo estaba menos interesado en los seis números que en la luz, que empezó a desvanecerse poco a poco. Me pregunté si la vida llegaría a su fin como un foco, con un relámpago repentino de luz. Cuando me

di cuenta de que no me estaba muriendo quise hacer que la luz regresara para estudiarla. Modifiqué mi respiración, mi posición en la cama, mi nivel mental; nada dio resultado. La luz continuó desvaneciéndose. En conjunto, la luz duró alrededor de cinco minutos.

Quizá los números tenían un significado. Permanecí despierto el resto de la noche tratando de recordar números — telefónicos, + direcciones, números de licencias, cualquier cosa que pudiera dar un significado a aquellos números.

Hoy día cuento con un modo eficaz de descubrir lo que los sueños significan, pero en aquella época todavía me encontraba en las primeras etapas de mi investigación. Al día siguiente, cansado como lo estaba después de haber dormido únicamente dos horas, seguí tratando de relacionar los números con algo que ya conociera.

Ahora tengo que relatar algunos incidentes sin importancia, que me condujeron a descifrar el misterio y de allí, a una parte importante del curso de Control Mental.

Quince minutos antes de la hora de cerrar mi taller de electrónica, un amigo fue a verme para invitarme a tomar un café. Mientras me esperaba, pasó mi esposa y me dijo:

—Ya que van a ir a tomar un café, ¿por qué no pasan al lado mexicano y me compran un poco de alcohol de fricción?

Cerca del puente hay una tienda en donde el alcohol de fricción es más barato.

En el camino le hablé a mi amigo acerca del sueño, y mientras lo hacía se me ocurrió una idea: quizá lo que había visto era el número de un billete de lotería. Pasamos en el auto frente a una tienda en la que se encontraba la oficina central de la lotería mexicana, pero era la hora de cerrar y las cortinas ya estaban corridas. No tenía importancia, de todos modos, era una idea absurda, y seguimos una cuadra más para comprar el alcohol para mi esposa.

Mientras el dependiente me envolvía el alcohol, mi amigo me llamó desde otra parte de la tienda.

— ¿Cuál es el número que estabas buscando?

—Tres-cuatro-tres, tres-siete-tres — le dije.

—¡Ven a ver!

Allí estaba la mitad de un billete con el número 3-4-3.

A lo largo de la República de México cada uno de los cientos de miles de vendedores, al igual que esta pequeña tienda, recibe billetes con los mismos primeros tres números cada mes. Esta tienda era la única en toda la nación que vendía el número 343. El número 373 se vendía en la ciudad de México.

Unas cuantas semanas después me enteré de que mi mitad del primer billete de lotería que había comprado en mi vida se había ganado 10000 dólares, mismos que necesitaba con urgencia. Aunque me sentía sumamente alborozado, hice caso omiso del refrán que dice: “A caballo regalado no se le mira el colmillo", y analicé con sumo cuidado este caballo regalado, y lo que descubrí resultó ser mucho más valioso que el regalo mismo. Mi reflexión constituyó el fundamento para una convicción sólidamente cimentada de que mis estudios valían la pena. De alguna manera había yo establecido contacto con la Inteligencia Suprema. Quizá había establecido contacto con ella en muchas ocasiones y no me había dado cuenta; en esta ocasión lo sabía. Tomemos en cuenta el número de acontecimientos aparentemente casuales que me condujeron a esto. En un momento de desesperación, soñé con un número en una forma hasta tal punto sorprendente (con aquella luz) que tenía que recordarlo. Después un amigo llegó para invitarme a tomar un café y, aunque estaba fatigado, acepté. Mi esposa pasó y me pidió que comprara alcohol de fricción, cosa que me condujo al único sitio en México en donde ese billete en particular estaba a la venta.

Cualquiera que piense que todo esto no es más que una coincidencia estaría en apuros para explicar un hecho sorprendente, que se puede constatar cabalmente: cuatro graduados de Control Mental en Estados Unidos, también ganaron en loterías, por medio del uso de otras técnicas que yo desarrollé más tarde. Ellos son: * Regina M. Fornecker, de Rockford, Illinois, quien ganó 300000 dólares; David Sikich, de Chicago, quien ganó 300 000 dólares; Francois Morroni, de Chicago, quien ganó 50000 dólares y John Fleming, de Buffalo, Nueva York, quien ganó 50000 dólares.

No tenemos ninguna objeción en contra de la palabra "coincidencia" en Control Mental; de t1hecho le adjudicamos un significado especial. Cuando una serie de acontecimientos que resulta difícil explicar conduce a un resultado constructivo, le damos el nombre de coincidencia. Cuando los acontecimientos conducen a un resultado destructivo les damos el nombre de accidente. En Control Mental aprendemos a provocar coincidencias.

"Es simplemente una coincidencia", constituye una frase que nosotros no empleamos.

El sueño que me llevó a ganar en la lotería me convenció de la existencia de la Inteligencia Suprema y de su aptitud para comunicarse conmigo. El que esto sucediera cuando yo estaba dormido y profundamente perturbado en relación con el trabajo de mi vida no resulta notable en absoluto, según lo veo ahora. Miles de personas han recibido información en sus sueños de algún modo paranormal cuando se encontraban desesperados o en peligro, o en un momento crucial de su vida. En la Biblia se narra un gran número de sueños de este tipo. Sin embargo, en ese momento, el hecho de que me sucediera a mí parecía nada menos que un milagro.

De mis lecturas recordaba que Freud decía que el sueño crea condiciones favorables para la telepatía. Para dar una explicación a mi sueño tuve que ir más allá y pensar que el sueño crea condiciones favorables para recibir información de la Inteligencia Suprema.

Después fui todavía más lejos y me pregunté si tendríamos que ser como alguien que espera pasivamente a que el teléfono suene. ¿No podríamos nosotros mismos marcar el número para comunicarnos con la Inteligencia Suprema, bajo nuestra propia iniciativa? Como persona religiosa, yo razoné que, si podemos llegar a Dios por medio de la oración, seguramente que podemos idear un método para llegar a la Inteligencia Suprema. (Como usted verá más adelante, en el capítulo quince, en donde hablo de Dios y de la Inteligencia Suprema, me refiero a cosas diferentes).

SÍ, mis experimentos demostraban que podemos comunicarnos con la Inteligencia Suprema de varias maneras. Una de ellas es el Control de los Sueños, mismo que resulta muy sencillo y se aprende con facilidad.

Usted no puede contar con que una luz brillante lo ayude a recordar sus sueños, pero puede confiar en el efecto acumulativo de ¿programarse mientras está a nivel, para recordarlos. Mientras medita justamente antes de irse a dormir, diga: "Quiero recordar un sueño. Voy a recordar un sueño". Ahora duérmase con papel y lápiz junto a su cama. Cuando se despierte, ya sea por la noche o en la mañana, escriba lo que recuerde de un sueño. Siga practicando esto noche tras noche y su recordación será más clara y más completa. Cuando se sienta satisfecho de haber desarrollado su habilidad, estará preparado para el segundo paso: Durante su sesión de meditación, antes de dormirse, repase un problema que se pueda resolver por medio de información o consejos. Asegúrese de que verdaderamente le interesa resolverlo, pues las preguntas ociosas producen respuestas ociosas. Ahora prográmese a sí mismo con estas palabras: "Quiero tener un sueño que contenga información para resolver el problema que tengo en mente. Voy a tener dicho sueño, lo voy a recordar y lo voy a comprender"

Cuando se despierte por la noche o por la mañana, reconstruya el sueño que recuerde en forma más vivida y busque su significado.

Como mencioné con anterioridad, nuestro método para la interpretación de los sueños tiene que ser diferente del método freudiano, en virtud de que nosotros generamos deliberadamente los sueños. En consecuencia, si acaso está usted familiarizado con la interpretación freudiana de los sueños, olvídese de ella para los efectos de Control Mental.

Imagine lo que Freud diría acerca de este sueño: un hombre se encontraba en medio de la selva rodeado de salvajes. Se estaban acercando a él en actitud amenazadora, alzando y bajando sus lanzas. Cada lanza tenía un agujero en la punta. Cuando se despertó vio su sueño como la respuesta a un problema que habla obsesionado su trabajo: cómo diseñar una máquina de coser. Podía hacer que la aguja subiera y bajara, pero no que cosiera... hasta que su sueño le dijo que hiciera un agujero en la punta. El hombre era Elías Howe, inventor de la primera máquina de coser práctica.

Un graduado de Control Mental atribuye al control de los sueños el mérito de haberle salvado la vida. En la víspera de un viaje de siete días en motocicleta, él programó un sueño para que le advirtiera de cualquier peligro en particular que él pudiera enfrentar. La mayor parte de los viajes prolongados que había hecho con anterioridad se habían caracterizado por pequeños percances: un neumático desinflado en una ocasión; tierra en la manguera del combustible en otra; y en su último Viaje, una nevada imprevista.

Soñó que estaba en la casa de un amigo. Para cenar le servían un plato lleno de ejotes (Habichuelas tiernas en su vaina.) crudos, en tanto que todos los demás saboreaban una deliciosa quiche Lorraine. ¿Significaba esto que tenía que abstenerse de comer ejotes a lo largo de su viaje? El peligro de que esto sucediera era mínimo, ya que le desagradaban los ejotes, particularmente crudos. ¿Significaba el sueño que ya no era bienvenido en la casa de su amigo? No, él tenía confianza en su amistad; además de ello, eso no tenía nada que ver con su viaje en motocicleta. Dos días más tarde viajaba a toda velocidad por una carretera de Nueva York, en la madrugada. Era una hermosa

mañana, la carretera estaba en perfectas condiciones, y no había tráfico, excepto por un pequeño camión que 1ba adelante. Cuando se acercó al camión observó que estaba cargado con sacos de ejotes. Recordando su sueño aminoró la velocidad de 65 a 25 millas por hora; después, al tomar una curva a 15 millas por hora, la llanta trasera de su motocicleta resbaló un poco en la curva... ¡con algunos ejotes que habían caído del camión! A una velocidad más alta el resbalón habría resultado serio, posiblemente fatal.

Únicamente usted puede interpretar los sueños que decide tener. Con una autoprogramación anticipada y ordenada para comprender sus sueños, tendrá una "corazonada” en cuanto a significado. (La corazonada con frecuencia constituye el medio por el cual nuestro subconsciente, silenciosamente se comunica con nosotros. Con práctica usted adquirirá una confianza cada vez mayor en estas corazonadas programadas.

Las palabras que he sugerido emplear para la autoprogramación son aquellas que utilizamos en las clases de Control Mental. También funcionarán otras palabras, pero en caso de que llegue a tomar un curso de Control Mental, ya estará condicionado y tendrá una experiencia más plena si ha arraigado las palabras exactas con anticipación, en el nivel Alfa.

Si es paciente con el Control de los Sueños y lo practica, descubrirá uno de los recursos mentales más valiosos. No espere razonablemente convertirse en un ganador de la lotería: es parte del sistema de las loterías el que sean pocos los que ganen. Pero es parte de la naturaleza de la vida el que todo el mundo puede ganar mucho más de lo que ofrecen las loterías.

8. SUS PALABRAS TIENEN PODER

En la Introducción sugerimos que usted no practicara ninguno de los ejercicios durante la primera lectura. Lo siguiente es una excepción; póngalo en práctica en este momento. Utilice toda su imaginación en este ejercicio.

Vamos a analizar las implicaciones que tiene esto.

Imagine que está parado en su cocina, sosteniendo un limón que acaba de sacar del refrigerador. Se siente frío en su mano. Observe su aspecto exterior, su cáscara amarillenta. Tiene un color amarillo ceroso, y la cascara termina en dos pequeñas puntas verdes. Apriételo un poco y sienta su firmeza y su peso.

Ahora llévese el limón a la nariz y huélalo. Nada huele como un limón, ¿no es así? Ahora parta el limón a la mitad y huélalo. El olor es más intenso. Ahora muérdalo y deje que el jugo se arremoline en su boca. Tampoco hay nada que tenga el sabor de un limón, ¿no es cierto?

Al llegar a este punto, si ha usado bien su imaginación, se le habrá hecho agua la boca.

Vamos a analizar las aplicaciones que tiene todo esto.

Palabras, "simples palabras", afectaron sus glándulas salivales. Las palabras ni siquiera reflejaron una realidad, sino algo que usted imaginó. Cuando leyó aquellas palabras acerca del limón le estaba diciendo a su cerebro que tenía un limón, aunque en realidad no hablaba en serio. Su cerebro lo tomó seriamente y les dijo a sus glándulas salivales:

—Este tipo está mordiendo un limón. Apúrense, enjuaguen la boca.

Las glándulas obedecieron.

La mayor parte de nosotros pensamos que las palabras que usamos reflejan significados y que lo que significan puede ser bueno o malo, cierto o falso, poderoso o débil. Esto es verdad, pero no es todo. Las palabras no solamente reflejan la realidad, sino que crean una realidad como el flujo de la saliva.

El cerebro no es un intérprete perspicaz de nuestras intenciones; recibe información y la acumula, y como está a cargo de nuestro cuerpo, si le decimos algo como: "Ahora me estoy comiendo un limón", empieza a funcionar.

Ha llegado el momento para lo que en Control Mental llamamos "limpieza mental". No hay ejercicio alguno para esto, sino es simplemente la decisión de (tener cuidado con las palabras que usemos para activar nuestro cerebro).

El ejercicio del limón que llevamos al cabo era neutral: físicamente no nos aportó beneficio ni perjuicio. Pero las palabras que empleamos a diario pueden provocar indistintamente beneficios o daños.

Un gran número de niños juegan un Jueguito a la hora de comer. Describen la comida que están ingiriendo en los términos más nauseabundos posibles: la mantequilla está hecha de insectos apachurrados, para elegir como ejemplo uno de los menos pintorescos que recuerdo. El objeto del juego consiste en fingir que uno no siente náuseas ante estas perspectivas nuevas sobre los alimentos, y empujar a otra persona más allá de su capacidad para fingir. Con frecuencia da resultado, y lo que sucede es que de pronto alguien pierde el apetito.

Como adultos, con frecuencia caemos en este mismo juego. Apagamos nuestro apetito por la vida con palabras negativas y las palabras, al ir haciendo acopio de poder con la repetición, a su vez dan origen a vidas negativas.

— ¿Cómo estás?

—Mmm, no me puedo quejar, o

—No vale la pena quejarse, o

—Ahí, regular.

¿De qué manera responde el cerebro ante estas actitudes deprimentes?

Cuando "resulta un tormento lavar los trastes" o "Es un gran dolor de cabeza poner al corriente su talonario de cheques" o "Le enferma el clima que estamos padeciendo", esto me hace pensar que los proctólogos deben una gran parte de sus ingresos a las palabras que nosotros empleamos. Recuerde que el cerebro es un intérprete literal. Dice:

—Este tipo está pidiendo un dolor de cabeza. Muy bien, hay que darle un dolor de cabeza.

Desde luego, cada vez que decimos que algo nos provoca dolor, no surge un dolor de inmediato. El estado natural del cuerpo es la buena salud, y todos sus procesos están adaptados para la salud. No obstante, si se aporrean sus defensas lo suficiente en forma verbal, acaba por producir las mismas enfermedades que le ordenamos.

Dos cosas añaden poder a las palabras que utilizamos: nuestro nivel mental y el grado de participación emocional en lo que decimos.

Si decimos "¡Dios mío, eso duele!", con convicción, le ofrecemos una cálida hospitalidad al dolor. Si decimos "¡Aquí no consigo que se haga nada!", con vehemencia, la frase se convierte en una realidad que añade una validez efectiva al sentimiento.

Control Mental ofrece defensas eficaces contra nuestros propios hábitos nocivos. (En Alfa y Theta muestras palabras tienen un poder incrementado en forma increíble. En los capítulos anteriores usted ya vio cómo, mediante palabras sencillas, puede programar por anticipado sus sueños y transferir de las palabras a sus tres dedos el poder para llevarlos a Alfa.

Yo jamás me reí de Emile Coué, aunque en estos tiempos sofisticados un gran número de personas lo hace. Él es famoso por una frase que hoy día hace reír con la misma certeza que la culminación ingeniosa de un Chascarrillo: "Cada día, en todos sentidos, estoy mejor y mejor". ¡Estas palabras han curado a miles de personas de enfermedades verdaderamente graves! No constituyen un chascarrillo; yo las respeto y veo al doctor Coué con asombro y gratitud, porque he aprendido lecciones inapreciables de su libro Self- Mastery Through Self-suggestion (Nueva York: Samuel Weiser, 1974).

El doctor Coué fue químico durante casi treinta años en Troyes, Francia, lugar donde nació. Después de estudiar y experimentar con la hipnosis, elaboró una psicoterapia propia, basada en la autosugestión. En 1910 abrió una clínica gratuita en Nancy, en donde trató con éxito a miles de pacientes, algunos con reumatismo, severos dolores de cabeza, asma, parálisis en una extremidad, otros con tartamudeos, llagas tuberculosas, tumores fibrosos y úlceras... una sorprendente variedad de padecimientos. Jamás curaba a nadie, decía que les enseñaba a curarse a sí mismos. No cabe la menor duda de que las curaciones ocurrieron + (están perfectamente documentadas) pero el método Coué ha desaparecido casi por completo desde la muerte de él, en 1926. Si este método hubiera sido tan complejo que únicamente unos cuantos especialistas pudieran aprender a practicarlo, puede ser que estuviera ampliamente difundido hoy día. Es un método sencillo. Cualquier persona lo puede aprender. Su esencia está en Control Mental.

Existen dos principios fundamentales:

L. Únicamente podemos pensar en una cosa a la vez, y

2. Cuando nos concentramos en un pensamiento, el pensamiento "se convierte en realidad porque nuestro cuerpo lo transforma en acción.

Por lo tanto, si usted desea activar los procesos de curación de su cuerpo, mismos que quizá estén obstaculizados por pensamientos

negativos (conscientes o inconscientes), simplemente repita veinte veces consecutivas: “Cada día, en todos sentidos, estoy mejor y mejor" Haga esto dos veces al día y estará usando el método Coué.

Como mis propias investigaciones han demostrado que el poder de las palabras se intensifica enormemente en los niveles meditativos, he hecho algunas adaptaciones de este método. A nivel Alfa y Theta nosotros decimos: "Cada día, en todos sentidos, estoy mejor, mejor y mejor". Lo decimos tan solo una vez durante la sesión de meditación. También decimos (y esto igualmente es influencia del doctor Coué): “Los pensamientos negativos y las sugestiones negativas no tienen influencia alguna sobre mí en ningún nivel mental”

Estas dos oraciones solas han producido un número impresionante de resultados concretos. De particular interés es la experiencia de un soldado que de súbito fue enviado a Indochina, antes de que pudiera terminar más que el primer día del curso de Control Mental. Él recordaba la manera de meditar y recordaba estas dos oraciones.

Fue asignado a la unidad de un sargento alcohólico de carácter irritable, que escogió al recién llegado para hacerlo víctima especial de su abuso. Al cabo de unas cuantas semanas el soldado empezó a despertarse por la noche con accesos de tos, después con ataques de asma, que nunca antes había tenido. Un examen médico exhaustivo demostró que su salud era perfecta. Entre tanto él se fatigaba cada día más; empezó a tener un desempeño deficiente en su trabajo y atrajo la atención todavía más desagradable por parte de su sargento.

Otros integrantes de su unidad empezaron a recurrir a las drogas; él recurrió a Control Mental y a las oraciones mencionadas. Por fortuna tenía la oportunidad de meditar tres veces al día.

—En tres días estaba completamente inmune al sargento. Hacía lo que me decía que hiciera, pero nada de lo que dijera podía afectarme. Al cabo de una semana dejé de toser y el asma desapareció.

Si esto me lo hubiera dicho un graduado de Control Mental, me habría sentido complacido, como me siento siempre con las narraciones de éxitos, pero no muy impresionado. Contamos con algunas técnicas más poderosas para la autocuración, mismas que le ayudaré a aprender en capítulos posteriores. Lo que convierte la experiencia de este hombre en un caso particularmente interesante es que él no conocía ninguna de estas técnicas, sino que usó solamente las dos afirmaciones que aprendió aquel primer día.

Las palabras son sorprendentemente poderosas incluso a niveles mentales mucho más profundos que los que usamos en Control Mental. Una enfermera anestesista (y conferencista de Control Mental) de Oklahoma, la señora Jean Mabrey, aplica este conocimiento para ayudar a sus pacientes. Tan pronto que se encuentran bajo los efectos de una anestesia profunda, ella murmura en sus oídos instrucciones que pueden acelerar su recuperación, y en algunos casos salvar su vida.

Durante una operación, cuando normalmente se esperaría una hemorragia abundante, el cirujano se mostró asombrado: apenas si había un hilillo de sangre. La señora Mabrey había murmurado:

—Diga a su cuerpo que no sangre.

Hizo esto antes de la primera incisión, y después aproximadamente cada diez minutos a lo largo de la operación. En el curso de otra intervención ella murmuró:

—Cuando despierte, sentirá que todo el mundo en su vida la ama, y se amará a sí misma—. Esta paciente preocupaba en forma especial a su cirujano. Era una mujer tensa, que continuamente se quejaba y para ella cualquier dolor resultaba nefasto, actitud que podía entorpecer su recuperación. Más tarde, cuando despertó de los efectos de la anestesia, había una nueva expresión en su rostro, y tres meses después el cirujano le dijo a la señora Mabrey que esta paciente, que otrora fuera por demás nerviosa, estaba "trasformada". Se había convertido en una persona relajada y optimista, y se recuperó

rápidamente de su operación. El trabajo de la señora Mabrey llustra tres cosas que nosotros enseñamos en Control Mental: Primero: las palabras tienen un poder especial en los niveles mentales profundos; segundo, la mente ejerce una autoridad mucho más firme sobre el cuerpo de la que se le atribuye; y tercero, como observé en el capítulo 5, siempre estamos conscientes.

¿Cuántos padres de familia entran bruscamente en la habitación de un niño dormido, acomodan con rapidez las cobijas y se salen, cuando una pausa para decir unas cuantas palabras positivas y amorosas ayudarían a que el niño se sintiera más seguro y más tranquilo a lo largo del día?

Son tantos los graduados de Control Mental que informan acerca de mejorías en su salud, en ocasiones antes de haber terminado siquiera el curso, que en una ocasión descubrí que me encontraba a punto de tener una dificultad con la profesión médica de mi ciudad natal. Algunos pacientes decían a sus médicos que nosotros habíamos curado sus problemas de salud, y los médicos se quejaron ante el fiscal de distrito. Él realizó una investigación y averiguó que no estábamos practicando medicina, como temían los doctores. Por fortuna no es ilegal que Control Mental resulte benéfico para la salud, o de lo contrario la organización de Control Mental no existiría hoy día.

9. EL PODER DE LA IMAGINACION

La fuerza de voluntad necesita conquistar un enemigo; antes de alcanzar su objetivo. Trata de ser ruda y, al igual que la mayor parte de los rufianes, se acobarda cuando las cosas se ponen difíciles. Existe una manera más suave y más sencilla de vencer los hábitos nocivos: la imaginación. La imaginación se enfoca directamente al objetivo y consigue lo que desea.

Esta es la razón por la cual en los capítulos anteriores le di tanta importancia al hecho de que usted asimilara la visualización llena de realismo en los niveles profundos de la mente. Si usted estimula a su imaginación con creencias, deseos y expectativas, y la entrena para que visualice sus objetivos de tal manera que usted los vea, los sienta, los escuche, los pruebe y los toque, conseguirá lo que desea.

"Cuando la voluntad y la imaginación están en conflicto, es siempre la imaginación la que triunfa", escribió en cierta ocasión Emile Coué.

Si usted piensa que desea abandonar un hábito nocivo, es probable que se esté engañando a sí mismo. Si en realidad deseara abandonarlo, el hábito desaparecería por sí solo. Lo que usted debe desear más que el hábito como tal es el beneficio de abandonarlo. Una vez que aprenda a desear ese beneficio, quedará libre del hábito "indeseable".

El pensar acerca de su hábito y decidir firmemente que lo va a abandonar puede ligarlo más estrechamente a él. La situación se parece un poco a la de proponerse que se va a dormir; la misma firmeza de su decisión puede mantenerlo despierto.

Ahora vamos a ver de qué manera se puede hacer que todo esto trabaje en su favor. Como ejemplos, usaremos dos hábitos que los graduados de Control Mental superan en forma por demás exitosa: comer en exceso y fumar.

Si usted desea bajar de peso, el primer paso consiste en analizar el problema en el nivel externo.

¿Su problema radica en comer demasiado, en no hacer el ejercicio suficiente, o en ambas cosas?

Muy bien puede suceder que no sea el comer en exceso, sino el comer los alimentos equivocados. Una dieta de alimentos más adecuados a sus necesidades particulares puede ser la respuesta. Su médico puede aconsejarle.

¿Por qué desea bajar de peso? ¿Está tan gordo que su salud se ve afectada, o sencillamente siente que si estuviera más delgado sería más atractivo? Cualquiera de las dos cosas proporciona una buena razón para bajar de peso, pero es preciso que usted sepa de antemano cuál es el beneficio que espera obtener de la reducción de peso.

Si usted ya come los alimentos adecuados en cantidades moderadas, si hace tanto ejercicio como le es posible dentro de un límite razonable, y solamente está un poco excedido de peso, mi consejo sería (a menos que su médico diga lo contrario) que se conforme con su estado. La alternativa constituye un trastorno innecesario para usted. Además, probablemente haya problemas mayores y oportunidades más importantes en su vida para que ponga en práctica su Control Mental.

Si está seguro de que en realidad desea bajar de peso y saber la razón, su siguiente paso consiste en analizar todos los beneficios que derivará, no los beneficios generales como "luciré mejor" sino los concretos que impliquen, si fuera posible, la participación de sus cinco sentidos. Ejemplo:

Vista: Encuentre una fotografía suya de cuando estaba tan delgado como le gustaría estar ahora.

Tacto: Imagine cuan tersos se sentirán al tacto sus brazos, sus muslos y su vientre cuando vuelva a estar delgado.

Gusto: Imagine los sabores de los alimentos a los que dará mayor importancia en su nueva dieta.

Olfato: Imagine el olor de los alimentos que comerá.

Oído: Imagine lo que dirán aquellas personas que son importantes para usted acerca de su éxito al bajar de peso.

Ni siquiera los cinco sentidos bastan para lograr una visualización a conciencia. Las emociones también son importantes.

Imagine cuan alborozado y confiado se sentirá cuando esté tan delgado como desea estarlo.

Una vez que todo esté arraigado con firmeza en la mente, póngase a nivel. Dé origen a su pantalla mental y proyecte en ella una visualización del aspecto que tiene actualmente. Ahora deje que desaparezca y desde la izquierda (el futuro) deslice una imagen (acaso sea la vieja fotografía) de sí mismo con el aspecto que desea tener y que tendrá cuando la dieta tenga éxito.

Mientras contempla mentalmente su nueva figura, imagine con todos los detalles que le sea posible, lo que sentirá cuando esté así de delgado. ¿Qué sentirá cuando se incline para atarse las agujetas de los zapatos? ¿Cuándo suba las escaleras? ¿Cuándo pueda usar su ropa que ahora le queda demasiado ajustada? ¿Cómo se verá en traje de baño? Tómese su tiempo y sienta todo esto. Recorra con los cinco sentidos, uno por uno, cómo se describió arriba. ¿Qué efecto le producirá a sí mismo el haber realizado este objetivo?

Ahora repase mentalmente su nueva dieta, no solamente lo que va a comer, sino la cantidad, y elija algunos bocadillos, ya sean zanahorias crudas o cualquier otra cosa. Dígase a sí mismo que estos son los únicos alimentos que su cuerpo necesitará y que no enviará punzadas de hambre como un medio para pedir más. Aquí llega a su fin su sesión de meditación. Repítala dos veces al día.

Observe que a lo largo de su sesión de meditación no hubo una sola imagen o pensamiento sobre los alimentos que no debe comer. Los come en exceso porque le gustan; el solo hecho de pensar en ellos hará que su imaginación se tambalee en direcciones indeseables.

En el diario Mercury News (13 de octubre de 1974), de San José, Cal., se citaron las siguientes palabras de Alexis Smith, actriz de Hollywood: "Los pensamientos positivos funcionan de maravilla en una dieta para bajar de peso. No piense una sola vez en lo que está rechazando, concéntrese en lo que está obteniendo". Con frecuencia le dicen que luce más atractiva ahora que cuando filmó algunas de las películas de la Warner Brothers que se exhiben hoy día por televisión. Ella atribuye gran parte de esto a Control Mental. "La gran diferencia", dice ella, según la cita del diario: "es que ahora estoy más equilibrada y tengo un mayor control sobre MÍ Misma".

En su programa para reducir de peso, asegúrese de elegir una meta razonable para la reducción de peso; de lo contrario destruirá la credibilidad de su proyecto. Si tiene 25 kilos de exceso, no puede esperar razonablemente que lucirá como Audrey Hepburn o Mark Spitz la semana entrante. Pocos serán los beneficios que obtenga si se visualiza así.

Es posible que reciba viejos mensajes corporales durante los primeros días, mismos que le recordarán las delicias de los bombones. A lo largo de sus actividades diarias, cuando posiblemente no cuente con tiempo para meditar, respire profundamente, una sus tres dedos, y recuérdese a sí mismo, con las mismas palabras que usó durante la sesión de meditación, que su dieta es lo único que su cuerpo necesita y que no sentirá punzadas de hambre. Un vistazo rápido a una vieja fotografía suya con el aspecto que le gustaría tener, le dará apoyo.

Conforme progrese con su Control Mental en esta y otras áreas, su estado mental en general mejorará y esto a su vez contribuirá en forma más importante al funcionamiento apropiado de su cuerpo y con una

pequeña ayuda mental, su cuerpo buscará con más gusto su peso adecuado.

Existen múltiples variaciones de esta técnica, que usted puede emplear y se le pueden ocurrir en el transcurso de una sesión de meditación. Un obrero de una fábrica de Omaha, se dijo así mismo durante sus meditaciones:

—Apeteceré y comeré tan solo aquellos alimentos buenos para mi cuerpo.

De pronto descubrió que tenía un nuevo interés en las ensaladas y los Jugos de verduras, y que su interés en los alimentos ricos en calorías iba disminuyendo. Resultado: perdió 20 kilos en cuatro meses.

Una mujer de Ames, Iowa, utilizó la misma técnica. Unos cuantos días más tarde compró unas donas: tres para sus hijos y tres para los amigos de ellos.

—Me olvidé por completo de comprar una para mí. Casi lloré.

¡Control Mental estaba dando resultado! Un granjero de Masón City, Iowa, compró un traje de 150 dólares que, por no ser de su talla, le quedaba muy mal. No podía cerrarse el pantalón ni abotonarse el saco.

—El dependiente pensó que yo estaba loco —dijo—. Pero con la técnica de la pantalla mental perdió casi veintitrés kilos en cuatro meses.

— Y ahora el traje parece hecho a mi medida.

No todos los resultados son tan espectaculares. De hecho, no es preciso que todos lo sean. Sin embargo, Caroline de Sandre, de la ciudad de Denver y Jim Williams, quien está a cargo de las actividades de Control Mental en el área de Colorado, emprendieron un programa experimental que demuestra la efectividad de las técnicas de Control

Mental para aquellas personas que genuinamente quieren bajar de peso.

Ella organizó un grupo experimental de 25 graduados de Control Mental, quienes se reunirían una vez a la semana a lo largo de un mes. Entre las 15 personas que asistieron a todas las reuniones, la pérdida promedio de peso fue de un poco más de dos kilos y medio. ¡Todos bajaron de peso!

Un mes más tarde, ella se entrevistó con estas 15 personas y se enteró de que 7 habían seguido bajando de peso, y 8 se habían mantenido en su peso. ¡Ninguno había subido de peso!

Caroline reporta que esta no solamente fue una experiencia exenta de sacrificio para estos graduados, sino que resultó agradable, pues no solo bajaron de peso sin punzadas de hambre o ningún otro malestar, sino que reforzaron diversas habilidades adquiridas por medio de Control Mental.

La pérdida de promedio de peso fue aproximadamente la que se habría producido si ellos hubieran tomado seguido alguno de los métodos más exitosos para reducción de peso. La propia Caroline había trabajado como conferencista para uno de tales cursos durante un año y medio, y era directora adjunta de alimentación en el Swedish Medical Center de Denver... y es experta en nutrición adecuada y control de peso.

Ella tiene planeado continuar con este proyecto de grupo y crear otro para fumadores.

El fumar es un hábito hasta tal punto nocivo que, si usted es un fumador, este es el momento de empezar a convertirse en ex fumador. Al igual que con la reducción de peso, vamos a proceder en etapas sencillas para dar a su cuerpo bastante tiempo para que su mente aprenda a obedecer una clase de instrucciones totalmente diferente.

No hay necesidad de repasar en el nivel externo la razón por la que debería dejar de fumar; los motivos lúgubres le son lo suficientemente familiares. Lo que necesita es una lista de beneficios que más adelante se harán tan vividos que tendrá el deseo de abandonar el VICIO.

Tendrá mayor vitalidad; sus sentidos físicos se agudizarán; y disfrutará más plenamente de la vida. Usted sabe mejor que yo, que no soy fumador, qué es lo que obtendrá.

Póngase a nivel y véase a sí mismo en su pantalla mental en la situación en la que normalmente fuma su primer cigarrillo del día. Visualícese a sí mismo, completamente a gusto, desde ese momento hasta que termine una hora, mientras hace todo lo que normalmente haría, excepto fumar. Si, por ejemplo, la hora es de las 7:30 a las 8:30 a. m., dígase a sí mismo: "Ahora soy y seguiré siendo un ex fumador de las 7:30 a las 8:30 a. m. Disfruto de ser un ex fumador durante esta hora. Resulta sencillo y estoy acostumbrado a ello".

Continúe este ejercicio hasta que se sienta verdaderamente a gusto, en el nivel externo, con su primera hora de liberación de los cigarrillos. Ahora proceda con la siguiente hora, y pronto con la tercera, y así sucesivamente. Tome esto con lentitud, ya que el avanzar con excesiva rapidez puede conducirlo a castigar su propio cuerpo, cosa que difícilmente resulta justa, ya que fue su mente, y no su cuerpo, la que lo introdujo al hábito en primer lugar. Deje que su mente lleve al cabo la tarea por medio de imaginación. Aquí tiene unos cuantos consejos para acelerar la llegada del día de la liberación absoluta:

Cambie con frecuencia de marcas.

Durante las horas en las cuales todavía no sea un ex fumador, pregúntese a sí mismo cada vez que vaya a tomar un cigarrillo: "¿En realidad quiero este cigarrillo?" Con sorprendente frecuencia la respuesta resulta negativa. Espere a que verdaderamente lo apetezca. Si, a lo largo de una de sus horas liberadas, su cuerpo interviene con una "necesidad" aparente de fumar, respire profundamente, junte sus tres dedos, y, usando las mismas palabras que emplea en la sesión de

meditación, recuérdese a sí mismo que es y seguirá siendo un ex fumador durante esta hora.

Puede agregar otras técnicas a este método básico para controlar el hábito de fumar. Un hombre de Omaha, que llevaba ocho años de fumarse una cajetilla y media diariamente, visualizó en Alfa todos los cigarrillos que se había fumado en su vida (un gigantesco montón). Después los colocó en un incinerador y los quemó.

Enseguida imaginó todos - los cigarrillos que fumaría en el futuro a menos que dejara el hábito (otro gigantesco montón) y lleno de alegría los quemó también en el incinerador. Después de haber dejado de fumar un sinnúmero de veces en el pasado, en esta ocasión abandonó el cigarrillo para siempre después de una sola sesión de meditación. No sufrió de antojos, no comió en exceso, no tuvo efectos colaterales.

Lamento decir que no puedo hablar de haber tenido el mismo éxito con el cigarrillo que con la reducción de peso. No obstante, tengo conocimiento de un número suficiente de graduados que han dejado de fumar y de otro número suficiente de graduados que han reducido la cantidad de cigarrillos, para apremiar a cualquier fumador para que ponga a Control Mental a trabajar en la conquista del hábito.

10. USE SU MENTE PARA MEJORAR SU SALUD

Yo empleo aproximadamente la mitad de mi tiempo viajando por todos los rincones de este y otros países para dirigir la palabra a grupos de graduados de Control Mental. En el transcurso de un año conozco, no a cientos, sino a muchos miles de personas que informan sobre autocuraciones verdaderamente maravillosas. Pero esto para mí ya es lugar común. Me asombro en otro sentido, me asombro de que no todo el mundo haya caído en la cuenta del inmenso poder que ejerce la mente sobre el cuerpo.

Son muchos los que piensan que la curación psíquica es extraña y esotérica, sin embargo, ¿qué podría ser más extraño y más esotérico que las poderosas drogas que ingieren por prescripción médica y que producen efectos colaterales que constituyen una amenaza para la salud? A lo largo de mis experiencias con la curación psíquica, jamás he sentido, visto u oído hablar de un solo efecto colateral nocivo.

Las investigaciones médicas están descubriendo cada vez más acerca da la relación existente entre el cuerpo y la mente. Entre todos los esfuerzos de investigación diferentes y aparentemente no relacionados entre sí, existe una consistencia fascinante acerca de los hallazgos. Resulta que en ello la mente Juega un papel misteriosamente poderoso.

Si Control Mental fuera perfecto (no lo es; todavía estamos aprendiendo) creo que todos tendríamos un cuerpo perfecto, todo el tiempo. Sin embargo, es un hecho ineludible el que ya sabemos lo suficiente para fortalecer con muestra mente las facultades de reparación del cuerpo, con el objeto de que las enfermedades se puedan combatir con mayor éxito. Desde luego los métodos sencillos de Emile Coué dieron resultados, y los métodos de Control Mental, que incluyen los de Coué, funcionan con una fuerza todavía mayor.

Obviamente, conforme usted adquiera mayores aptitudes para la autocuración requerirá de menos atención médica. Empero, en esta etapa del desarrollo de Control Mental, y en esta etapa de su dominio

de lo que hemos elaborado, resulta demasiado prematuro que los médicos de la nación se jubilen. Lo que usted debería hacer es consultarlos, como lo haría normalmente, y seguir los consejos que le den. Lo que puede hacer es sorprenderlos con la velocidad de su recuperación. Algún día ellos se preguntarán qué fue de usted.

Un gran número de graduados informan que usan Control Mental en emergencias para reducir las hemorragias y el dolor. Ejemplo: la esposa del señor Donald Wildowsky se encontraba de viaje en Texas, en una convención con su esposo. Según lo reporta el periódico Bulletin, de Norwich, Connecticut, ella se zambulló en una alberca y se provocó la ruptura de un tímpano.

"Nos encontrábamos a kilómetros de distancia de una ciudad, y yo no quería obligarlo a partir a la mitad de la convención", dijo ella, según las palabras que le atribuyen en el diario. "Así que me puse a nivel, coloqué mi mano sobre mi oreja, me concentré en el área dolorida y dije: «¡Desapareció, desapareció, desapareció!»

"La hemorragia se detuvo de inmediato y el dolor cesó. Cuando finalmente vi a un doctor, este se quedó sin habla a causa de su asombro".

En la autocuración, hay que seguir seis pasos bastante sencillos:

El primero consiste en empezar, en Beta, a sentir que uno se está convirtiendo en una persona amorosa (y por lo tanto capaz de perdonar), y a considerar que el amor constituye un objetivo en "*sí mismo. Esto probablemente requerirá de una limpieza mental bastante concienzuda (véase el capítulo 8).

Segundo, póngase a nivel. Este solo hecho constituye un paso primordial hacia la autocuración en virtud de que, como mencioné con bastante anterioridad, en este nivel el trabajo negativo de la mente (todas sus culpas y enojos) se neutraliza, y el cuerpo queda libre para hacer aquello para lo que lo diseñó la naturaleza: repararse a sí mismo. Desde luego, es posible que usted tenga sentimientos auténticos de

culpabilidad y enojo, pero hemos descubierto que estos se experimentarán únicamente en el nivel externo, o nivel Beta, y que tienden a desaparecer conforme usted practica el Control Mental.

Tercero, háblese a sí mismo mentalmente acerca del primer paso: exprese su deseo de realizar una concienzuda limpieza mental... usar palabras positivas, pensar en forma positiva, convertirse en una persona afectuosa.

Cuarto, experimente mentalmente la enfermedad que lo está aquejando. Utilice la pantalla mental y observe y sienta la enfermedad. Este paso debe ser breve: su propósito consiste simplemente en concentrar su energía curativa en el punto en el que se le necesita.

Quinto, borre rápidamente esta imagen de su enfermedad y experimente la sensación de que está completamente curado. Sienta la libertad y la alegría que le provoca el hecho de tener una salud perfecta. Aférrese a esta imagen, demórese observándola, disfrútela, y adquiera la convicción de que la merece, de que, en este estado de salud, se encuentra completamente en armonía con las intenciones de la naturaleza respecto a usted.

Sexto, refuerce su limpieza mental una vez más, y finalice expresando para sí mismo estas palabras: “Cada día en todos sentidos me siento mejor, mejor y mejor".

¿Cuánto tiempo es conveniente que se prolongue esto y con qué frecuencia lo debe llevar al cabo?

Mi experiencia me dice que quince minutos es un periodo adecuado. Lleve al cabo este ejercicio tan frecuentemente como le sea posible, no menos de una vez al día. Aquí no hay "demasiado". Permítame que divague un momento. Es posible que haya oído decir que la meditación es una cosa muy buena pero que es preciso tener cuidado de no fascinarse con ella hasta el grado de que se practique en exceso. Esto, dicen, puede conducir a un aislamiento del mundo y a una preocupación enfermiza con uno mismo. Yo no sé si esto será

cierto o no. Esto se dice de otras disciplinas meditativas, no de Control Mental. Nosotros hacemos resaltar nuestra participación con el mundo, no el aislamiento de él; no buscamos pasar por alto los problemas prácticos mi 1gnorarlos, sino enfrentarlos sin rodeos para resolverlos. No es posible excederse en esto.

Regresemos a la autocuración: el primer paso no tiene fin. Póngalo en práctica en Beta, Alíalo Theta. Vívalo. Si siente que se le escapa durante el día, Junte sus tres dedos por un instante para reforzar la idea en forma instantánea.

Muchos de nuestros centros de Control Mental publican boletines noticiosos para sus graduados. Estos están repletos de informes procedentes de graduados que hablan sobre lo que Control Mental ha hecho por ellos. Las narraciones sobre la manera en la que controlan dolores de cabeza, asma, fatiga y presión arterial elevada son demasiado numerosas para contarlas.

Aquí tenemos una, que elijo porque el autor es médico de profesión.

Desde que tenía aproximadamente once años de edad padecí jaquecas de migraña. Al principio se producían ocasionalmente y se podían controlar, pero conforme yo crecía las jaquecas empeoraban y finalmente empecé a padecer "jaquecas múltiples" que duraban tres o cuatro días, con un intervalo de solo dos días entre cada ataque. Una migraña verdaderamente intensa es desoladora... por lo general afecta a un lado de la cara y la cabeza. Se siente como si los ojos estuvieran siendo empujados de sus órbitas. Parece como si nos apretaran con una prensa y el estómago nos da volteretas. En ocasiones el ataque se alivia por medio una preparación específica, una droga vasoconstrictora, misma que se tiene que tomar al principio, mientras el dolor es todavía tolerable. Una vez que el dolor ha progresado durante algún tiempo nada lo aliviará excepto el paso del tiempo. Yo estaba llegando al punto en el que tenía que tomar la preparación cada cuatro horas, e incluso así el alivio solo era parcial.

Así que acudí a un especialista en dolores de cabeza, quien me practicó un examen completo para asegurarse de que yo no tuviera ninguna anormalidad física o neurológica. Me dio consejos y un tratamiento que yo ya había estado poniendo en práctica; los dolores continuaron.

Una de mis pacientes era graduada de Control Mental, y a lo largo de un año aproximadamente me había estado sugiriendo que fuera con ella a Control Mental. Yo siempre le decía que no creía en esas tonterías. Entonces un día la atendí cuando me encontraba en el cuarto día, aproximadamente, de un dolor de cabeza, y debo de haber tenido un color verdoso porque ella me dijo: "¿No es hora ya de que tome el curso de Control Mental? La semana entrante se inicia un nuevo curso..., ¿por qué no viene conmigo?"

Me inscribí en el curso, y asistí fielmente todas las noches, y en efecto, no tuve una sola jaqueca esa semana. Pero una semana después de que terminé el curso me desperté con un terrible dolor de cabeza y tuve una oportunidad para comprobar si mi programación daría resultado. Hice un ciclo de relajamiento y salí... desapareció el dolor de cabeza... me sentía maravillosamente. ¡Era un milagro! Cinco segundos más tarde volvió el dolor de cabeza, esta vez más intenso. No me di por vencido, así que hice otro ciclo, y el dolor de cabeza desapareció momentáneamente, pero después volvió. Tuve que atravesar por unos diez ciclos, pero no cejé y no tomé la medicina para las jaquecas de migraña. Me dije que lo lograría y la jaqueca finalmente se me quitó.

Durante un tiempo no tuve dolores de cabeza, pero esporádicos alrededor de tres meses después de esto, pero ni siquiera tuve que tomar una aspirina. Desde que tomé el curso de Control Mental no he tomado una sola aspirina. ¡Realmente funciona!

Aquí — tenemos otro informe, procedente de una monja, la hermana Bárbara Burns de Detroit, Michigan. Escogí este caso porque

la hermana Bárbara ha hecho un uso ingenioso de sus propios mecanismos activadores.

Durante veintisiete años había usado anteojos porque padecía de astigmatismo miópico. Conforme iba aumentando su miopía, se aumentaba la graduación de sus anteojos, cosa que reducía la agudeza respecto a la distancia. Antes de que mejorara su vista fue necesario que empezara a usar bifocales. Entonces, en julio de 1974, decidió usar Control Mental. En estado profundo de meditación se dijo a sí misma: "Cada vez que parpadee, mis ojos se ajustarán adecuadamente al foco, como la lente de una cámara”. Durante cada sesión de meditación ella repetía esto, y al cabo de dos semanas empezó a ver sin anteojos, aunque todavía los necesitaba para leer. Consultó al doctor Richard Wiodyga, un optometrista (y graduado de Control Mental), que le dijo que tenía la córnea ligeramente deformada. La hermana Bárbara insertó la corrección de la córnea en sus sesiones de meditación a lo largo del intervalo de unas cuantas semanas antes de presentarse a otro examen con el doctor Wlodyga.

A continuación, tenemos un fragmento de una carta que nos escribió el doctor Wiodyga, a instancias de la hermana Bárbara:

Examiné a la hermana Bárbara por vez primera el 20 de agosto de 1974...

Volví a examinarla el 26 de agosto de 1975. No había usado anteojos durante un año...

La paciente ha tenido una reducción en la proporción de miopía manifiesta hasta un nivel en el que los anteojos se han vuelto innecesarios.

Desde luego, el médico con jaquecas y la hermana Bárbara Burns no padecían "enfermedades terribles" del tipo de las que nos enseñan a temer. ¿Puede ayudar el Control Mental en el caso de que una de estas enfermedades nos llegara a aquejar, o es preciso que nos limitemos a tomar nuestras medicinas y esperar a que transcurra el

tiempo? Vamos a dar un vistazo a la que es probablemente la enfermedad más temible de todas: el cáncer.

Puede ser que usted haya leído algo acerca de la labor del doctor O. Cari Simonton, especialista en cáncer. Marilyn Ferguson describió parte de su obra en su reciente libro titulado The Brain Revolution, y en el número de enero de 1976 de la revista Prevention Magazine se publicó un artículo acerca de él, titulado Mind Over Cáncer, por Grace Halsell. El doctor Simonton, que recibió entrenamiento en las técnicas de Control Mental, ha adaptado con éxito algunas de estas técnicas al tratamiento de sus pacientes.

Cuando él estaba a cargo de la terapia de radiación en Travis Air Force Base, cerca de San Francisco, estudió un fenómeno extraño, aunque muy conocido: los casos de personas que, sin razón alguna aparente para la medicina, se recuperan del cáncer. Estos casos se conocen como "remisiones espontáneas", y constituyen un porcentaje sumamente reducido de todos los pacientes de cáncer. Si pudiéramos descubrir la causa por la cual se recuperan estos pacientes, razonó el doctor Simonton, tal vez podríamos encontrar una manera de provocar las remisiones.

Descubrió que estos pacientes tenían algo muy importante en común: con frecuencia eran individuos positivos, optimistas y decididos. En un discurso pronunciado ante la Convención de Control Mental realizada en Boston en 1974, él dijo:

El factor emocional más importante identificado por los investigadores en el desarrollo del cáncer en general, es una pérdida significativa, de seis a dieciocho meses antes del diagnóstico de esta enfermedad.

Esto se ha demostrado en varios estudios a largo plazo realizados por investigadores independientes con grupos experimentales... Observamos que no es solo esa pérdida la que constituye un factor significativo, sino que es la manera en la que el individuo reacciona ante dicha pérdida.

La pérdida tiene que ser lo suficientemente seria para provocar una sensación de desamparo y desesperanza que persiste en el paciente. De esta manera, parecería que su resistencia fundamental disminuye, cosa que permite que la malignidad se desarrolle clínicamente.

En otro estudio realizado en Travis Air Force Base, y sobre el cual se informó en la revista Journal of Transpersonal Psy-chology, el doctor Simonton clasificó las actitudes de 152 pacientes de cáncer en cinco categorías que iban desde intensamente negativa hasta intensamente positiva. Después clasificó sus reacciones a la terapia desde excelente hasta deficiente. Para 20 de estos pacientes, los resultados de su tratamiento fueron excelentes, si bien la condición de 14 de ellos era tan seria que habrían tenido una oportunidad menor al cincuenta por ciento de vivir cinco años. Lo que inclinó la balanza a su favor fue su actitud positiva. En el otro extremo de la escala, de los 22 que mostraron resultados deficientes del tratamiento, ninguno de ellos manifestó esta actitud positiva.

No obstante, cuando algunos de los pacientes más positivos regresaron a sus hogares, se produjo un cambio en sus actitudes, "y vimos que su enfermedad se modificó en forma correspondiente”. Era claro que sus actitudes, más que la gravedad de su enfermedad, jugaron el papel predominante.

El editor de la revista Journal citó las siguientes palabras del doctor Elmer Green, de la Fundación Menninger: "Cari y Stephanie Simonton están... obteniendo resultados notables en el control del cáncer por medio de un acoplamiento entre la visualización para regulación fisiológica y la radiología tradicional".

En el discurso que pronunció en Boston, el doctor Simonton citó las palabras del presidente de la American Cáncer Society, Fugene Pendergrass, quien dijo en 1959: "Existen algunas pruebas de que el progreso de la enfermedad en general se ve afectado por la angustia emocional. Tengo la sincera esperanza de que podamos ampliar muestra búsqueda para que incluya la posibilidad bien definida de que

dentro de muestra mente exista un poder capaz de ejercer fuerzas que puedan acelerar o inhibir el progreso de esta enfermedad".

En la actualidad el doctor Simonton es director médico del Cáncer Couseling and Research Center ubicado en Fort Worth, en donde él y su coterapeuta, Stephanie Mathews-Simonton, entrenan a sus pacientes para que participen mentalmente en su propio tratamiento. "Verán, yo empecé con la idea de que la actitud de un paciente jugaba un papel en su reacción ante cualquier forma de tratamiento y podía influir en el curso de su enfermedad. Al explorar esto, descubrí que los conceptos de Control

Mental (retroalimentación y meditación) me proporcionaban un instrumento que podía usar para enseñar al paciente la manera de iniciar la interacción y participar en su propio proceso de curación. Yo diría que este es el instrumento que por sí solo es lo más poderoso que poseo para ofrecerlo al paciente como ayuda emocional”.

Uno de los primeros pasos que el doctor Simonton sigue en el entrenamiento de sus pacientes consiste en desterrar el temor. Una vez que se Inicia esta preparación, “caemos en la cuenta de que el cáncer es un proceso normal que tiene lugar en todos nosotros, que + tenemos células cancerosas que continuamente están dando origen a una degeneración maligna. El cuerpo las reconoce y las destruye al igual que a cualquier proteína extraña... No se trata sencillamente de deshacerse de todas las células cancerosas, ya que desarrollamos este tipo de células todo el tiempo. Se trata de hacer que el cuerpo vuelva a triunfar y se haga cargo de sus propios procesos”.

La doctora Simonton dijo en su discurso:

La mayor parte de la gente visualiza el cáncer como una cosa muy desagradable, maligna, traicionera, que puede entrar a hurtadillas, que tiene un enorme poder y que una vez que empieza, no hay nada que el cuerpo pueda hacer. En realidad, la célula cancerosa es una célula normal que se ha vuelto loca... Es una célula sumamente torpe: se reproduce con tal rapidez que en muchas ocasiones consume su propia

provisión de sangre y se muere de hambre. Es débil. Si se le corta, se le aplica radiación, o se le trata por medio de la quimioterapia, y llega a enfermarse, ya no puede recuperar su salud. Muere.

Ahora compárela con una célula saludable. Sabemos que en el tejido sano usted se puede cortar un dedo, y si no hace nada más que vendárselo, el dedo sanará por sí mismo. Sabemos que los tejidos sanos se reparan por sí mismos... no devoran su propio abastecimiento de sangre. A pesar de ello, observe la imagen mental que tenemos de esas cosas. Es evidente el poder que le atribuimos a la enfermedad por medio de nuestros temores y las imágenes mentales que empleamos en nuestros temores.

En relación con las técnicas de relajamiento y visualización que ellos usan junto con la terapia de radiación, la señora Simonton dijo:

Es probable que el instrumento más valioso que poseemos sea la técnica de las imágenes mentales.

Existan tres cosas fundamentales que pedimos a nuestros pacientes que lleven al cabo. Les pedimos que visualicen su enfermedad, que visualicen su tratamiento y que visualicen el mecanismo de inmunidad de su cuerpo.

En muestras sesiones de grupo hablamos acerca de imaginar aquello que queremos que suceda, antes de creer que va a suceder. Parece que es importante imaginarlo de esta manera.

Una de las cosas esenciales sobre las que hablamos es la meditación. ¿Con qué frecuencia están meditando? ¿Qué hacen a lo largo de su sesión de meditación?

11. UN EJERCICIO ÍNTIMO PARA ENAMORADOS

En el discurso que pronunció ante el grupo de Control Mental, la señora Simonton habló de las incontables tensiones de la vida que, si no se enfrentan en la forma adecuada, pueden conducir a una enfermedad.

— Es muy poco común que nuestros pacientes tengan un buen matrimonio — dijo—. Cuando existe un buen matrimonio en el caso de un paciente de cáncer, este es uno de los instrumentos más maravillosos con los que contamos para trabajar, una de las razones más importantes para que ellos quieran seguir viviendo.

¿Qué es lo que constituye un buen matrimonio? No tengo todas las respuestas. Mi propio matrimonio con Paula es un matrimonio extraordinariamente bueno... ha sido pleno e interesante a lo largo de treinta y seis años, pero no comprendo a ciencia cierta la razón. Quizá el hecho de no comprenderlo, sea en parte la razón por la que es bueno. Digo esto con objeto de que se entienda que no tengo experiencia directa en asuntos de matrimonios infelices, y en consecuencia no soy un experto que sepa cómo rescatar uno (o si se debe o no rescatarlo) cuando se encuentra en serias dificultades.

No obstante, sí conozco algunos medios para enriquecer y mejorar un matrimonio cuando tanto el esposo como la esposa desean que esto suceda.

Podría ser que usted esperara que yo hablara primero de sexo, ya que un gran número de personas tiene la creencia de que esto constituye la base de un buen matrimonio. Yo veo esto más bien como el resultado de un buen matrimonio y hablaré más tarde sobre ello.

Creo que el fundamento óptimo para un matrimonio es la intimidad: pero no una intimidad que ¡invada lo estrictamente personal, sino la clase de intimidad que surge de una comprensión y una aceptación profundas.

Estoy a punto de sugerir algo un tanto extraño, pero es preciso que primero proporcione algunos antecedentes. Hemos hablado acerca del ambiente de jubilosa armonía que se percibe hacia el final del curso de Control Mental. También ocurre otra cosa. Es más sutil, pero se siente intensamente. Los alumnos, que están a punto de graduarse, sienten que están en contacto íntimo, casi afectuoso, unos con otros. Llegaron como extraños cuyos senderos jamás se habrían cruzado en otras circunstancias, y pronto se separarán para vivir sus destinos individuales. Sin embargo, esta sensación de relación entre unos y otros volverá a despertar con facilidad en caso de que se vuelvan a encontrar.

Se ha difundido la creencia de que este es el resultado de haber atravesado Juntos por una experiencia intensa, que solamente se produce una vez en la vida. Los soldados con frecuencia sienten lo mismo después de que han compartido intensas experiencias en la guerra.

También lo sentiría cualquier grupo de extraños que se encontrara atrapado durante una tarde en un elevador.

Esta es tan solo una parte de la explicación, y ni siquiera es la parte más importante. Es la parte que con mayor frecuencia se aduce por ser la más obvia.

Pero también sucede otra cosa que trataré de explicar. Durante la meditación intensa y prolongada se establecen contactos; las mentes son sensiblemente receptivas y reciben el suave contacto de otras mentes por medios que en otras circunstancias solo se producen entre aquellos que han pasado juntos toda una vida. La mayor parte de las familiaridades fugaces son superficiales y falsas, y nos dejan una sensación un tanto desagradable. Su duración es muy breve. Esto no sucede con esta experiencia, pues tiene lugar a un nivel psíquico perdurable.

Como es una sensación sutil más que arrolladora, no se sorprenda si no escucha comentario acerca de ella entre los graduados de Control

Mental que acaso haya conocido y si la mencionan, es probable que esa persona diga:

—¡Ah, sí! Todos la sentimos. ¡Fue algo maravilloso!

Esta es una especie de resultado incidental del entrenamiento de Control Mental. El curso no está diseñado específicamente para lograr esto.

No obstante (esta es la extraña sugerencia que mencioné), es posible usar aquello que ustedes dos, como marido y mujer, han aprendido ya acerca de Control Mental para dar origen, en forma deliberada, a una intimidad muy grata que, en otras circunstancias, solamente habrían podido alcanzar después de muchos años de vivir juntos. El resultado será más intenso y más profundo que el que experimentan nuestros alumnos en las clases.

Esto es lo que tienen que hacer:

1. Elijan mentalmente un sitio en el que los dos se sientan lo más a gusto y relajados. Podría ser un lugar en el que pasaron Juntos unas — vacaciones, cualquier sitio que evoque recuerdos especialmente agradables que ustedes compartan. Incluso puede ser un sitio en el que ninguno de ustedes haya estado Jamás... lo pueden crear juntos. Sin embargo, no escojan un lugar en el que solamente haya estado uno de ustedes. Esto tergiversará la simetría de la experiencia y reducirá la sensación de compartimiento.

2. Siéntese en posición confortable, cerca, de frente uno al otro. Relájense y cierren sus ojos.

3. Uno de ustedes dirá al otro algo parecido a esto:

—Voy a contar lentamente del diez al uno, y con cada número sentirás que entras cada vez más profundamente en un agradable nivel meditativo. Diez ... nueve ... entra más profundamente ... ocho ... siete ... seis ... más y más profundo ... cinco ... cuatro ... todavía más

profundo ... tres... dos... uno. Ahora te encuentras relajado, a un nivel mental agradable y profundo. Con tu ayuda, me uniré a ti allá.

4. El otro dirá: Ahora yo voy a contar lentamente del diez al uno, y con cada número nos acercaremos más en un profundo nivel mental. Diez ... nueve ... siente que entras cada vez más profundo conmigo ... ocho ... siete ... seis... Juntos, más y más profundamente cinco ... cuatro ... todavía más profundo y más cerca tres ... dos ... uno. Ahora ambos estamos relajados, en un agradable nivel mental. Vamos a profundizarlo juntos.

5. La primera persona dirá:

— Está bien, vamos a penetrar juntos muy profundamente. Vamos a percibir Juntos nuestro lugar de relajación. Mientras más lo experimentemos, más profundizaremos. Observa el cielo...

6. "Si... está claro, con unas cuantas nubes a la deriva". (Cada uno de ustedes describirá, lenta y espontáneamente, la escena que están experimentando juntos: la temperatura, los colores, los sonidos, todos los detalles agradables).

7. Cuando los dos se encuentren a un nivel profundo (no hay prisa para llegar a esto) y estén experimentando a plenitud su lugar de relajamiento, uno de ustedes le dirá al otro:

—Lo que más anhelo en la vida es hacerte feliz a ti en primer lugar, y solo después de esto, en segundo lugar, quiero buscar mi felicidad.

8. El otro dirá:

- Y lo que yo más anhelo es hacerte feliz, y solo después de lograr esto quiero alcanzar mi felicidad.

9. Dejen que transcurra un periodo (tan prolongado como lo deseen) de comunión "silenciosa, y + después despierten. Para algunos este periodo de comunión silenciosa puede experimentarse todavía más intensamente si se miran los dos a los ojos sin afocar la

mirada. Es enteramente posible para el meditador experimentado permanecer a nivel Alfa o Theta con los ojos abiertos sin afocarlos. Pero si no se siente confortable con esto, no hay que forzarlo.

Esto constituye una experiencia mucho más potente de lo que usted podría imaginarse con solo leerlo en este libro. La primera vez que lo ponga en práctica se convencerá de ello y, con algunas variaciones que usted mismo puede crear, es posible que ello se convierta en una parte permanente de la vida que comparten juntos.

Unas cuantas palabras de advertencia: la belleza de esta experiencia se perderá por completo si no se le usa en la forma adecuada. Si una de las dos personas que participa en ella no comprende el propósito que tiene ni está completamente de acuerdo con dicho propósito, la sensación de comunión íntima que se obtiene de todo esto puede resultar algo menos que una experiencia agradable. La recomiendo exclusivamente para un hombre y una mujer que buscan un acoplamiento mutuo más profundo, pleno y perdurable.

Cada uno de nosotros tiene un aura que algunas personas pueden percibir como un campo de energía vagamente visible que rodea al cuerpo. Podemos entrenamos para percibir esta aura. De hecho, como otra secuela del entrenamiento de Control Mental, muchos de nuestros graduados informan que ven su propia aura y la de otras personas. Cada una es tan personal como las huellas dactilares.

Cuando las personas se encuentran en contacto físico, sus campos de energía se traslapan. Su forma, su intensidad, su color y sus vibraciones se modifican. Esto sucede en los teatros y autobuses apiñados, así como en las camas en las que hay dos personas. Mientras más frecuente es el contacto, más perdurable es la modificación en las auras.

En el caso de marido y mujer esta modificación es buena, en virtud de que sus auras se vuelven más complementarias. La separación física prolongada invertirá el proceso, cosa que, huelga decir, no es

favorable para la compatibilidad del matrimonio. La proximidad física es esencial. Yo recomiendo las camas matrimoniales.

Ahora hablemos acerca del sexo: (el sexo no es una experiencia. Es una gama completa de posibilidades. No estoy hablando de técnicas ni de posiciones; me refiero a experiencias: calidades de experiencias en distintas profundidades e intensidades. Existe una gama tan extensa de posibilidades como la que existe entre la diversión y la alegría perdurable.

Un número perdurable de parejas lee manuales sexuales con todo tipo de instrucciones y, con un cierto perfeccionamiento de la técnica, creen que están viviendo una buena vida conyugal. El pensar detenidamente cada paso, mismo que lógicamente conduce al siguiente paso, mantiene lo que podría ser una intensa experiencia, en el nivel superficial y consciente de Beta. Es más importante dejarse llevar durante la experiencia, con la mente relajada, en un nivel meditativo.

El convertirse en una persona psíquicamente sensible puede enriquecer y mejorar un matrimonio inmensamente. Incluso sin entrenamiento, los matrimonios prolongados y felices pueden alcanzar como resultado una profunda comprensión — psíquica — entre — los integrantes de la pareja ¿Por qué esperar?

12. USTED PUEDE PRACTICAR LA PES

¿Es real la PES? Hoy día prácticamente toda la gente informada está de acuerdo en que lo es. Se ha demostrado hasta el último punto decimal en las estadísticas de probabilidades que hay información disponible para nosotros al través de otros medios ajenos a los + cinco sentidos. Puede tratarse de información del pasado, del presente o del futuro. Puede proceder de un punto cercano o de un sitio lejano. Ni el tiempo, ni el espacio ni las jaulas de Faraday constituyen una barrera para cualquier facultad "extrasensorial", que funciona en la PES.

Las siglas PES significan "percepción extrasensorial". A mí no me agrada esta terminología. "Extrasensorial" significa fuera de, o ajeno a, nuestro aparato sensorial. Esto parece negar la existencia de un aparato sensorial que no sea el de los cinco sentidos, aunque es obvio que existe uno, en virtud de que realmente percibimos información sin valemos de ellos. No hay nada extrasensorial en absoluto acerca de la PES. La palabra "percepción" está muy bien para la clase de experimentos que realizó J. B. Rhine en la Universidad de Duke, y en los cuales los perceptores acertaban a la aparición de naipes especiales con la frecuencia suficiente para eliminar casi por completo la posibilidad de la casualidad. Sin embargo, en Control Mental no nos limitamos a percibir, en realidad proyectamos nuestra conciencia al punto en el que se encuentra la información deseada. La palabra percepción resulta demasiado pasiva ara lo que nosotros hacemos. En consecuencia, en Control Mental hablamos de "Proyección Efectiva Sensorial". Las iniciales son las mismas, y esto resulta por demás apropiado, en virtud de que abarcamos todo lo que por lo general se entiende por PES y algo más.

Para experimentar la PES, los estudiantes de Control Mental no atraviesan por ejercicios de adivinación de naipes. Estos tienen por objeto descubrir si las personas son psíquicas. Nosotros ya sabemos que lo son y por lo tanto nos fijamos una tarea de mayor magnitud: entrenarlas para desempeñarse psíquicamente en la vida real de maneras hasta tal punto estimulantes que experimenten una especie de

"exaltación" espiritual, tan exquisitamente intensa que sus vidas no vuelvan a ser iguales. Esto se produce al final de aproximadamente cuarenta horas de instrucción y ejercicios.

Nosotros enseñamos a los individuos en forma rutinaria y segura a funcionar psíquicamente y lo hemos hecho así con más de un millón de graduados.

Cuando haya usted dominado todas las técnicas presentadas hasta el momento en este libro, estará muy cerca de empezar a practicar la PES. Será capaz de entrar a niveles mentales profundos y permanecer completamente consciente, y podrá visualizar cosas y acontecimientos casi con la plenitud de la realidad que nos proporcionan los cinco sentidos físicos.

En las clases de Control Mental los estudiantes están cerca de operar psíquicamente hacia el final del segundo día, y el tercer día en realidad ya operan psíquicamente, para proyectar 5u conciencia fuera de su cuerpo.

Ellos empiezan con un sencillo ejercicio de imaginación visual. En un estado profundo de meditación se proyectan en frente de sus hogares imaginando que están allí. Toman nota con sumo cuidado de todo lo que ven antes de entrar por la puerta principal, para ubicarse en la sala dando la cara a la pared sur. Ellos ven esta habitación por la noche, con las luces encendidas, y después a la luz del día, con los rayos del sol que entran por las ventanas, y estudian todos los detalles que pueden recordar. Después tocan la pared sur y entran en ella. Esto puede parecer estrafalario, pero es perfectamente natural para aquellos que han pasado por un entrenamiento intenso en el área de la visualización.

En el interior de la pared se encuentran en donde nunca antes han estado, de modo que "examinan" su nuevo ambiente observando la luz, los olores, la temperatura, y mediante algunos golpes en el interior de la pared, la solidez de los materiales. Cuando están nuevamente fuera de la pared y de frente a ella, cambian su color a negro, rojo,

verde, azul y violeta, y después le devuelven su color original. Después levantan una silla (que carece de peso en esta dimensión) y la estudian contra la pared mientras cambian nuevamente su color. Hacen esto con una sandía, un limón, una naranja, tres plátanos, tres zanahorias y una cabeza de lechuga. Cuando esta sesión llega a su fin, se ha dado el primer paso importante (para dejar a la mente lógica en el asiento trasero y a la mente imaginativa en el delantero, en donde se encuentran los controles. En el tipo de ejercicios que estoy describiendo en este momento, la mente lógica le dice al estudiante:

—No me digas que estás en el interior de una pared o en otro sitio absurdo. Tú sabes que esto no puede ser; estás sentado aquí.

Pero la mente imaginativa, ya fortalecida por una serie de ejercicios de visualización, está capacitada para Ignorar esto.

Conforme se fortalece todavía más la imaginación, lo mismo sucede con nuestros poderes psíquicos. Es la mente imaginativa la que los contiene.

A lo largo de la siguiente sesión los estudiantes se proyectan mentalmente dentro de cubos o cilindros de metal (acero inoxidable, cobre, bronce y plomo) en los que, como hicieron en el interior de la pared, examinan la luz, el olor, el color, la temperatura y la solidez, todo esto a un ritmo lo suficientemente acelerado para evitar que interfiera la lógica.

Los estudiantes avanzan gradualmente de situaciones simples a composiciones más complejas de la materia, e inician su proyección dentro de la materia viviente con un árbol frutal. Examinan un árbol frutal en sus pantallas mentales a través de las cuatro estaciones, contra una secuencia de colores, y después se proyectan dentro de las hojas y los frutos.

Ahora vamos a dar un paso gigantesco hacia adelante: la proyección dentro de una mascota, un animalito casero. Los estudiantes han tenido un éxito tal hasta este momento, que la

pregunta: "¿puedo hacer esto realmente?", cruza ya por muy pocas mentes. Con actitud confiada examinan a una mascota desde afuera contra sus pantallas mentales, cambiando los colores; luego, con la misma confianza, entran mentalmente en el cráneo y el cerebro viviente. Después de unos cuantos minutos de reconocimiento dentro de la cabeza de la mascota, emergen una vez más para examinarla desde afuera, concentrándose esta vez en el pecho. Ahora penetran al pecho para examinar la caja torácica, la espina, el corazón, los pulmones, el hígado; después vuelven a salir, armados ahora con puntos de referencia para lo que probablemente será el día más pasmoso de su vida; el cuarto día, en el cual trabajarán con humanos. No obstante, es preciso llevar al cabo algunas tareas preparatorias antes de esto.

En un nivel de meditación especialmente profundo, en ocasiones bien entrados en Theta, los estudiantes de Control Mental (en su imaginación ahora bien entrenada) construyen laboratorios del tamaño, forma y color que deseen y con los que se sientan a gusto. Estos laboratorios incluirán un escritorio y una silla de su — propio diseño, un reloj, un calendario que contenga todas las fechas, pasadas, presentes y futuras, además de unos archiveros. Nada fuera de lo común hasta el momento.

Para comprender el siguiente paso es necesario señalar una vez más lo lejos que se encuentra nuestro aparato psíquico sensorial del idioma y de la lógica, y lo próximo que se encuentra a las imágenes y a los símbolos. Señalo esto porque el siguiente paso consiste en equipar el laboratorio con “instrumentos" para corregir en forma psíquica las anormalidades detectadas en los humanos que serán examinadas al día siguiente.

La mayor parte de estos instrumentos no se parecen a nada de lo que usted haya observado en un laboratorio. Son símbolos — altamente instrumentales... instrumentos simbólicos, si así lo prefiere.

Imagine una coladera fina para filtrar las impurezas de la sangre; un cepillo delicado para sacudir el polvo blanco (calcio) que se puede detectar en forma psíquica en los casos de artritis; lociones para llevar al cabo curas rápidas; baños para lavar los sentimientos de culpabilidad; un equipo de sonido con música especial para calmar a los desdichados. Cada uno de los estudiantes forma su propio armamento; no hay dos juegos de herramientas que sean idénticos, provienen del sitio en donde todo es posible, de los niveles mentales profundos, y un gran número de graduados llega a darse cuenta de que la labor que realiza con ellos tiene repercusiones en lo que nosotros llamamos el mundo objetivo.

Mientras el estudiante trabaja con estos instrumentos, puede ser que tenga necesidad de recibir algún consejo sabio que lo ayude en los momentos de confusión... una "suave —vocecita" interna. Sin embargo, para el estudiante de Control Mental, no es una vocecita, sino una voz sonora, y no es una, son dos.

En su laboratorio evoca a dos consejeros, un hombre mujer. Antes de que inicie su sesión de meditación se le dice que hará esto y, si es como la mayor parte de los demás estudiantes, tendrá una idea bastante firme de las personas que desea como consejeros. Muy pocas veces obtiene su deseo, pero casi nunca queda desilusionado.

Un estudiante que esperaba conocer a Albert Einstein, se encontró en su lugar con un hombrecito con el rostro pintado como un payaso, con una pelota de ping pong de color rosado a guisa de nariz, y con una gorra coronada con un molinete. El hombrecito resultó ser una fuente confiable de consejos prácticos.

Otro estudiante, Sam Merrill, quien escribió un artículo sobre Control

Mental en la revista New Times (2 de mayo de 1975), evocó a dos personas por demás reales como consejeros, si bien su comportamiento — estaba completamente alejado de sus verdaderas personalidades.

En su laboratorio, el submarino Nautilus, escribe Merrill, "un hombrecito en pantalones bombachos y una camisa de seda surgió de la cámara de descompresión. Era esbelto, calvo y gentil, con ojos como los de un venado en órbitas profundas. Mi consejero era William Shakespeare. Yo dije: «Hola», pero él no me respondió... "…una voz incorpórea anunció que íbamos a bajar a tierra, y Will y yo saltamos de una escotilla a una playa desierta...

"En la playa conocimos a mi segundo consejero Sofía Loren. Ella acababa de regresar de nadar y su camiseta de algodón se pegaba sensualmente a sus encantos. Ella también me ignoró al principio, pero se mostró llena de alegría al conocer a Shakespeare. Los dos se estrecharon la mano, intercambiaron ocurrencias, y después se tiraron en la arena, y empezaron a agitarse, a temblar, a gemir, a quejarse..."

Al día siguiente, cuando llegó el momento de enfrascarse en el serio asunto de las prácticas de rehabilitación, el orientólogo del señor Merrill le dio el nombre de una dama de sesenta y dos años que vivía en Florida. Los dos consejeros, más interesados uno en el otro que en la mujer, la examinaron en forma juguetona y se alejaron para tratar otros asuntos.

¿Se alejaron los consejeros sin brindar consejo alguno? No; ... el abdomen de la mujer había desaparecido. "En su lugar", escribió Merrill, "había un tramo rosado de intestino neón que lanzaba destellos violentos". Su orientólogo le informó que la mujer se encontraba en el hospital, víctima de una grave inflamación intestinal: diverticulitis.

Los consejeros pueden ser muy reales para los graduados de Control Mental ¿Qué son ellos? No estamos seguros... quizá alguna manifestación de imaginación arquetípica, acaso una personificación de la voz interna, tal vez algo más. Lo que sí sabemos es que una vez que conocemos a nuestros consejeros y aprendemos a trabajar con ellos, la asociación es respetuosa e inapreciable.

Más de cuatro siglos antes de Cristo, el filósofo griego Sócrates tuvo un consejero que, a diferencia de nuestros consejeros en Control Mental, limitaba sus consejos a darle advertencias. Según Platón, Sócrates dijo:

"Desde mi niñez he contado con la ayuda de un ser semidivino cuya voz, de vez en cuando, me aparta de alguna empresa, pero jamás me dice lo que debo hacer".

Otro escritor, Jenofonte, atribuye a Sócrates las siguientes palabras:

"Hasta el momento la voz nunca se ha equivocado".

Como usted verá muy pronto, un graduado de Control Mental que se encuentra mentalmente en su laboratorio, consultando con toda confianza a sus consejeros, es una persona que dispone de un poder inmenso para beneficiarse a sí mismo y a otras personas. En este punto del entrenamiento de Control Mental, esto se comprende, pero todavía no se experimenta.

Al día siguiente el aire casi vibra con la expectativa. Incluso — los graduados que regresan con nosotros para un curso de repaso lo sienten. Hasta el momento, todo lo que el alumno ha experimentado ha sido aparente solamente para él, en la intimidad de su propia mente. Ahora ha llegado el momento de que practique de modo que todo el mundo lo pueda constatar. Es necesario llevar al cabo dos ejercicios mentales antes de esto; ambos son exámenes mentales del cuerpo de un amigo, proceso muy semejante al que se llevó al cabo anteriormente con el animalito casero, pero en esta ocasión con enfoque más práctico. Una vez terminado esto, los estudiantes forman parejas.

Un miembro de cada pareja recibe el nombre de "psicorientólogo", y el otro el de "operador psíquico". ("Psicorientólogo” se deriva de "psicorientología”, palabra que yo acuñé para describir todo lo que

hacemos en Control Mental; sencillamente significa orientar a la mente).

El psicorientólogo escribe en una tarjeta el nombre de una persona que conoce, su edad, su ubicación y una descripción de algún padecimiento físico importante que le aqueje. El operador psíquico, en ocasiones con la ayuda de su psicorientólogo, entra a nivel, probablemente por primera y última vez, con una confianza incierta en lo que está a punto de llevar al cabo.

Cuando da la señal de que está preparado (a nivel, en su laboratorio y en presencia de sus consejeros) el psicorientólogo le dice el nombre, la edad, el sexo y la ubicación de la persona cuyo nombre está escrito en la tarjeta. La labor del operador psíquico consiste en descubrir qué es lo que aqueja a esta persona a la que jamás ha conocido y de quien había oído hablar hasta este momento. Examina el cuerpo de esta persona, por dentro y por fuera, en la forma ordenada en la que ha sido entrenada su imaginación, consultando con sus consejeros cuando le resulta necesario, y "hablando" quizá con la persona.

El psicorientólogo insta al operador psíquico para que le informe de sus observaciones conforme avanza, y le dice: "siga hablando, incluso aunque crea que está adivinando Típicamente, quien escuchara una sesión como esta oiría esto (lo siguiente está basado en un caso real):

Psicorientólogo: “El nombre de la persona que tengo anotado aquí es John Summers. Tiene cuarenta y ocho años de edad y vive en Elkhart, Indiana. Una, dos, tres... John Summers, de Elkhart, Indiana, está ahora en su pantalla. Percíbalo, siéntalo, visualícelo, imagínelo, créalo, sabe que está allí, da por sentado que está allí. Revisa su cuerpo con tu inteligencia desde el punto en el que sabes que se encuentra su cabeza hasta el lugar en el que sabes que están sus pies, de arriba a abajo, de arriba a abajo, una vez por segundo.

"Mientras examinas su cuerpo de esta manera, deja que tu imaginación seleccione las tres áreas de mayor atracción. Mantén el

ritmo de examen a una vez por segundo y menciona las áreas de atracción conforme estas vengan a tu mente. Tendrás la sensación de que lo estás inventando, pero de todos modos dime todo lo que venga a tu mente.

Operador psíquico: "Tiene el hombro derecho ligeramente caído un poco hacia adelante . . . Todo lo demás parece en orden excepto, quizá el tobillo izquierdo . . . Vamos a ver dentro del pecho .... Todo está tibio ... un poco más fresco hacia la derecha . . . más fresco y más oscuro ... Le falta el pulmón derecho. ... Ahora vamos a ese tobillo... Parece que está bien, tan solo una pequeña línea blanca, quebrada ... le duele cuando el clima está húmedo ... se lo debe de haber roto en alguna ocasión. ... Creo que eso es todo... Espera, mi consejero femenino lo está volteando para que yo lo vea, y señala un punto detrás de sus orejas... sí, hay cicatrices terriblemente profundas allí uvo una operación de la región mastoidea, muy profunda... Bien, eso es todo".

Psicorientólogo: "Muy bien. Le falta el pulmón derecho y tiene una cicatriz profunda detrás de una oreja. No tengo ninguna información acerca del tobillo. Ahora repasa las sensaciones que tuviste cuando me hablabas acerca del pulmón derecho y la cicatriz detrás de la oreja. Repasa tus sensaciones y usa esto como punto de referencia la próxima vez que realices un caso de rehabilitación".

Después de un momento el psíquico regresa a Beta, sonriente, y dice:

— ¡Vaya! ¡Es fantástico!

Sí, es fantástico. Viola todo lo que hemos experimentado en este mundo sensato. Empero, se vuelve normal y común esta escena que acabo de describir. Algunos tienen unos cuantos errores en su primer caso, otros se equivocan por completo en el primero, el segundo o incluso el tercer caso; pero conforme el día va llegando a su fin, casi todos han acertado en el número suficiente de casos para saber que no se trata de una "simple coincidencia" algo muy real está en Juego aquí.

Con demasiada frecuencia pensamos que la imaginación es creadora irresponsable de tonterías. Con frecuencia lo es. Pero las obras de arte son los productos de imaginaciones entrenadas; ¡los resultados psíquicos también son el producto de 1maginaciones entrenadas de una manera muy especial! El estudiante de Control Mental, cuando funciona psíquicamente por primera vez, siente que "solamente está imaginando" lo que ve. Esta es la razón por la cual el psicorientólogo le dice que "siga hablando, incluso aunque sienta que tan solo lo está inventando”. Si dejara de hablar su mente lógica podría tentarlo para que empezara a razonar las cosas, reprimiendo sus poderes psíquicos, exactamente como lo hace en la vida cotidiana.

Después de su primer acierto, el estudiante de Control Mental se convence de que no está "imaginando solamente". Está imaginando y aprendiendo a confiar en lo primero que le viene a la mente. Esto se debe a que su don psíquico está surgiendo.

Lo que está en juego son leyes perfectamente naturales. Nuestra mente no está limitada a muestra cabeza; alcanza más allá. Pero para que lo haga con eficacia, es preciso que esté motivada por el deseo, estimulada por la creencia e incitada por la expectativa.

En su primer caso el estudiante promedio no tiene una expectativa elevada. Si acaso está informado y tiene la mente abierta, sabe perfectamente bien que existe algo llamado PES, pero el entrenamiento que ha recibido a lo largo de su vida le ha "comprobado" que la PES es una habilidad que aparece en otros, no en él. Una vez que descubre lo contrario, una vez que logra su primer acierto, su expectativa salta con ímpetu y se pone en marcha. Unas cuantas horas más tarde, con ocho o mueve casos buenos más en su haber, se convertirá en un graduado de Control Mental.

"Una y otra vez observé estudiantes que diagnosticaban enfermedades correctamente..." escribió Bud Thomas, editor de la revista Midnight en su artículo titulado "Las clases de Control Mental PUEDEN mejorar su poder mental" (19 de noviembre de 1973). Y

describe un caso que presenció, mismo que pensó que resultaría especialmente difícil en virtud de que ni él ni nadie sabía de qué enfermedad se trataba.

Ese mismo día, unas cuantas horas antes, había visitado a su hijo que se encontraba en el hospital. Había otro paciente en la habitación. El señor Thomas no se enteró de nada acerca de Él, excepto de su nombre.

Aquí tenemos lo que el psíquico descubrió: la pierna derecha estaba "como paralizada", los brazos y los hombros estaban tiesos, y algunas vértebras de la espina estaban fusionadas a causa de una enfermedad.

Además de ello, el hombre tenía la garganta irritada y el intestino inflamado. Tenía una estatura de cinco pies y medio y pesaba ciento cinco libras.

De regreso en el hospital, el señor Thomas averiguó que el paciente había sido víctima de la polio durante su niñez. Se había caído de una silla de ruedas y se había roto la cadera derecha, y todo lo demás que había dicho el estudiante de Control Mental estaba correcto, excepto en lo de la garganta irritada y el intestino inflamado. Estos fueron síntomas de su hijo.

Suele suceder que lo que parecen ser equivocaciones, como esta, resultan ser aciertos en otro blanco equivocado. Con la práctica mejoran los aciertos. Cuando la práctica es mayor, el psíquico puede relacionarse con cosas al igual que con personas.

Dick Mazza, un actor y cantante de Nueva York, complementa sus ingresos mecanografiando manuscritos de libros para escritores y editores. Un día perdió un manuscrito y llamó desesperado a un graduado de Control Mental para que lo ayudara a encontrarlo. La última vez que lo había tenido, dijo, había sido al entrar al auditorio de una pequeña iglesia para ensayar una obra de teatro. Estaba saliendo un grupo de estudiantes de funeraria que habían celebrado su

ceremonia de graduación. El manuscrito se encontraba dentro de un sobre blanco con el nombre y la dirección de Dick, y la palabra "urgente" escrita encima del sobre.

El graduado de Control Mental tiene como uno de sus consejeros a una anciana muda cuya ayuda se limita a movimientos de afirmación o negación con la cabeza y a una especie de lenguaje de señas. El consejero masculino ayuda como intérprete y ocasionalmente contribuye con sus propios consejos.

El graduado visualizó el manuscrito como Dick lo había descrito. Lo vio en medio de un montón de papeles, sobre un enorme escritorio desordenado.

—Está seguro el manuscrito en ese lugar? —preguntó a su consejera. Ella afirmó con la cabeza.

— Lo tienen los nuevos estudiantes de funeraria?

—No.

— Se encuentra en el escritorio en la iglesia?

—No.

— Me lo regresarán pronto?

—sí.

— ¿Quién lo tiene?

Ella señaló al propio graduado.

— Yo lo tengo? —preguntó él.

—No.

El consejero vino al rescate.

—Ella quiere decir que alguien de su edad lo tiene. Esta persona le pidió a una joven que se llevara sus papeles a su oficina porque 1ba a salir a celebrar con sus alumnos. Se encuentra sobre su escritorio. No se preocupe, cuando lo vea, se lo enviará a Dick.

Dos días más tarde el director administrador de la escuela de la funeraria llamó a Dick por teléfono. Después de la graduación, le explicó, habla recogido un montón de papeles que de alguna manera incluían el manuscrito, y le había pedido a su secretaria que los pusiera sobre su escritorio porque iba a salir a tomar unas copas con los nuevos graduados.

A muchos se les ha ocurrido que en nuestros estudios de rehabilitación estamos tratando nada más con trasferencias de pensamiento. (¡Nada más! ¡Cuan exigentes son algunos individuos!)

El caso que usé como ejemplo (el del hombre al que le faltaba un pulmón) es un caso real. Usted recordará que hubo una equivocación aparente; el tobillo fracturado. El orientólogo pudo confirmar (las había anotado con anticipación) la cicatriz en la región mastoide y la falta del pulmón. Pero lo único que pudo decir respecto al tobillo fracturado fue:

—No estoy informado acerca de eso.

Más tarde la persona en cuyo caso se estaba trabajando confirmó el hecho de que se había fracturado el tobillo años antes, y que le ocasionaba una cierta molestia cuando el clima era húmedo. ¿Trasferencia de pensamiento? No como nosotros entendemos normalmente ese término; el pensamiento no estaba en la mente del orientólogo, ya que él no sabía nada acerca del tobillo fracturado. Tampoco es probable que hubiera estado en la mente del paciente en ese momento.

Otro caso: un estudiante que practicaba el caso de rehabilitación informó que una mujer tenía una cicatriz en el codo, a causa de una fractura. El orientólogo no estaba informado acerca de eso y lo

verificó con la mujer, quien dijo que jamás se había lastimado el codo. Entonces, unos días más tarde la mujer mencionó el asunto a su madre. ¡Resultó ser que de niña se había fracturado el codo cuando tenía tres años de edad ¿Es esto trasferencia de pensamiento?

La energía psíquica que emiten las personas es más potente cuando está de por medio la + supervivencia. Esto explica por qué es tan elevado el número de casos de PES espontánea que implican accidentes y muerte repentina.

Esta es la razón por la cual [nuestro ejercicio final es el hacer casos de rehabilitación con personas gravemente enfermas. El graduado que practica concienzudamente el estudio de rehabilitación aprende a percibir las señales psíquicas cada vez más sutiles, hasta que un día es capaz de prerrelacionarse síquicamente con cualquier persona que tenga en mente, ya sea que la persona esté en grandes dificultades o no lo esté. Con la práctica se vuelve uno cada vez más sensible.

En mis primeros experimentos descubrí que los niños manifiestan habilidad psíquica con mayor facilidad que los adultos. Están mucho menos limitados por la perspectiva del nivel Beta en cuanto a lo que es posible, y su sentido de la realidad no se ha desarrollado hasta el punto en el que ellos se atreven solamente a decir aquellas cosas que parecen lógicas.

Un experimento que se llevó al cabo justamente cuando se acababan de formular las bases del curso de Control Mental, estaba diseñado para estructurar las sesiones de casos de rehabilitación que he descrito. Como usted verá, mi primera técnica era totalmente diferente de lo que es en la actualidad.

A dos niños, Timmy y Jimmy, se les habían enseñado los elementos del curso. Yo los separé, colocando a cada uno en una habitación diferente, cada uno con un experimentador, una* especie de antecesor del psicorientólogo de ahora. Se le pidió a uno de los niños, a Jimmy, que entrara a nivel y creara algo, cualquier cosa, en su imaginación. Entre tanto Timmy, que se encontraba en la otra

habitación, entró a nivel y se le pidió que averiguara qué era lo que se proponía Jimmy. Jimmy le dijo a su experimentador:

—Estoy haciendo un camioncito. Tiene una carrocería verde y ruedas rojas.

El experimentador de Timmy le preguntó:

—¡Qué está haciendo, Jimmy, ahora?

—¡Ah! Está construyendo un camioncito de juguete.

— Bueno, descríbelo.

— ¡Ah! Tiene carrocería verde y ruedas rojas.

Este es el estudio de casos de rehabilitación a un nivel más sutil que el que llevamos al cabo con adultos en nuestras clases. Se requiere de práctica para "volverse como niños".

13. INTEGRE SU PROPIO GRUPO DE PRÁCTICA

Por medio de la lectura de este libro deseo que usted se acerque tanto como sea posible a desarrollar sus habilidades mentales como nosotros lo hacemos en las clases de Control Mental. Requerirá de una dedicación constante y prolongada, pero agradable. Hasta el momento, los ejercicios que le he proporcionado puede practicarlos a solas. Al cabo de uno o dos meses, cuando adquiera pericia, — estará preparado para practicar casos de rehabilitación como los que acabamos de describir. Al llegar a ese punto necesitará ayuda de otras personas, bajo condiciones cuidadosamente controladas. Aquí tiene lo que debe hacer:

Aun antes de empezar el primer ejercicio que aparece en este libro, integre un grupo de un mínimo de seis personas compatibles, quienes también aprenderán a practicar los ejercicios. Manténgase en contacto conforme progresen, y cuando todo el mundo esté preparado (cuando todo el mundo haya dominado verdaderamente los ejercicios) reúnanse para empezar a practicar casos de rehabilitación. Dedique por lo menos un día entero a la primera sesión. Todos llevarán consigo por lo menos cuatro fichas, cada una con el nombre, la edad y la ubicación de una persona gravemente enferma, por un lado, y la naturaleza de su padecimiento por el otro. Inclúyanse bastantes detalles, ya que estos resultarán de utilidad cuando llegue el momento de verificar.

Empiecen proyectándose mentalmente dentro de un metal. Ustedes no dispondrán de cubos y cilindros como los que nosotros tenemos en nuestras clases; pueden utilizar monedas de plata y de cobre, un anillo de oro, y un pequeño imán de hierro. Deberán examinar estos objetos con sumo cuidado; después entrarán a nivel e imaginarán un objeto a la vez, colocándolo mentalmente a varios centímetros de distancia enfrente de ustedes, por encima del nivel del ojo. Imaginen que el objeto se expande hasta que casi adquiere el tamaño de la habitación, después entren en su interior y realicen los distintos exámenes.

Hagan lo mismo con frutas y vegetales, y por último con un animalito casero. Podrán considerar que este ejercicio ha sido un éxito cuando todo el mundo haya sentido una diferencia bien definida entre los exámenes realizados con un objeto y con otro. No es necesario que los resultados de cada examen sean claros y detallados; basta con que la experiencia global de cada objeto sea diferente de la experiencia de otros objetos. Puede ser que las impresiones que usted tuvo hayan sido completamente diferentes de las de otras personas. Esto no tiene importancia, lo que interesa es lo que usted observa; eso se convierte en su punto de referencia. Todavía no he elaborado un medio para ayudarlo a evocar consejeros por medio de la palabra impresa. Si de alguna manera usted es capaz de hacer esto por sí mismo, magnífico, pero puede proceder perfectamente bien sin ellos, aunque su progreso puede ser más lento.

Para el practicar casos de rehabilitación, formen parejas exactamente como lo hacemos en las clases de Control Mental. En el capítulo 12 encontrarán las palabras que el orientólogo le dice al psíquico al presentarle el caso. Estas son exactamente las que usamos en clase, y sugiero que su grupo también las emplee.

Mencioné que deberán llevar esto al cabo bajo condiciones cuidadosamente controladas. Esto es lo que quiero decir:

1. Elija un sitio tranquilo en donde no haya posibilidades de que los interrumpan o los molesten.

2. Asegúrese de que cada uno de los miembros del grupo haya practicado todos los ejercicios que aparecen en este libro, en el orden adecuado, y que haya tenido éxito con ellos.

3. Póngase de acuerdo con anticipación en el sentido de que no habrá jactancias. Es probable que alguien del grupo tenga un éxito más espectacular que los demás... al principio. Esto no significa que él es el "mejor" o que es superior en algún sentido; sencillamente ha sido el primero en tener éxito. Es posible que algunos no empiecen a operar

psíquicamente hasta la quinta o sexta reunión, pero los más lentos con frecuencia terminan siendo los mejores psíquicos.

4. Si conocen a algún graduado de Control Mental, pídanle que se una a ustedes. Si se ha mantenido al corriente con su Control Mental, resultará de inmensa ayuda. Si ha olvidado algo, un breve recordatorio con este libro u otro repaso con una clase de Control Mental (lo puede tomar sin cargo alguno) lo volverá a poner en forma.

5. Cuando usted sea el psíquico, haga a un lado sus dudas y entre de lleno en la actividad. Haga caso de sus corazonadas ... adivine... pero, sobre todo, no trate de razonar sus descubrimientos. No diga: “Ah, eso no puede ser" y espere otra impresión. Lo que se le ocurre en el primer pensamiento con frecuencia es más correcto que lo que se le ocurre en el segundo pensamiento.

Hable continuamente Examine el cuerpo de arriba a abajo y describa lo que vea)

6. Cuando usted sea el orientólogo, o proporcione indicios. Usted desea que su psíquico tenga éxito, pero de nada servirá que le diga: "Regresa al pecho. ¿Estás seguro de que no hay nada malo allí?"

No le diga al psíquico que está equivocado. En las primeras etapas, cuando es probable que se produzca el mayor número de equivocaciones, lo que con frecuencia sucede es que el psíquico percibe otros casos, en lugar de percibir aquel en el que está trabajando. El error es relativamente insignificante y se puede corregir con un poco de práctica. Las palabras desalentadoras del psicorientólogo pueden detener el progreso Limítese a decir: "No tengo información respecto a eso".

7. Tenga paciencia. Si más de un millón de personas como usted han tenido éxito, con toda certeza que usted también lo tendrá. Es probable que le lleve más tiempo, ya que está trabajando por su cuenta y con un grupo informal, pero ¿cuál es la prisa?

8. Una vez que todo el mundo tenga un éxito continuo con los casos de rehabilitación, mantenga al grupo en contacto, sigan reuniéndose, continúen trabajando juntos en estas prácticas. Cada día se volverán más diestros hasta que un día lleguen7 a ser capaces de efectuar casos de rehabilitación por sí solos, y se vuelvan cada vez más sensibles a los mensajes sutiles de la vida cotidiana y no tan solo a los más potentes de las enfermedades graves.

9. No utilicen a ninguno de los presentes para un estudio. Existe una distinción legal entre hacer esto y trabajar con alguien que está alejado. En el primer caso se trata de diagnóstico, mismo que le corresponde a los médicos y guardianes de la salud que poseen licencia; en el segundo caso se trata de detección psíquica, cosa que no representa ningún problema ante la ley.

10. Cuando descubra una anormalidad en un caso en el que esté trabajando, no se apresure a darle la noticia. Esta es la labor del médico. La suya consiste en desarrollar sus habilidades psíquicas con el objeto de poder ayudar a esa persona y a otras psíquicamente... y legalmente. Limítese a corregir en forma mental aquello que detecte. Usted detecta mentalmente, así que debe corregir en la misma forma.

Al principio de este capítulo hice la advertencia de no darle mucha importancia al hecho de que una persona tenga éxito antes que las demás. Yo aprendí esta lección en forma significativa cuando impartía una de mis primeras clases, en 1967. Uno de los estudiantes, Jim Needham, cuya ocupación era instructor de vuelos. Todo marchaba bien para él hasta que llegó el último día del curso. Cada uno de los estudios que realizó fue un rotundo fracaso. Nadie en el grupo de treinta y dos personas tuvo un desempeño tan deficiente como el suyo.

Sin embargo, Jim veía que otros lo hacían bien, y tenían un acierto detrás de otro. Si ellos podían, él también tenía que poder, de modo que ideó su propio plan para practicar en casa con su esposa, quien había tomado el curso con él. Ella recortaba — artículos — de periódicos que hablaban sobre víctimas de accidentes, y cada noche,

después de ponerse a nivel, él trataba de estudiar los casos; ella le proporcionaba los nombres, edades, sexo y ubicación y él describía las lesiones. Además de esto, ella le leía nombres de las páginas amarillas del directorio telefónico y él trataba de adivinar sus ocupaciones. Transcurrieron seis meses de fracasos rotundos, y después se produjo el éxito y llevó al cabo con precisión su primer caso de rehabilitación. Después otro, y otro. De hecho, ahora Jim puede operar psíquicamente sin entrar a nivel y esto ya es parte de su vida cotidiana.

Una tarde, Jim estaba a nivel Beta, o nivel de conciencia externa, ayudando a una clase a llevar al cabo el ejercicio para evocar a los consejeros. Vio a un negro gigantesco, vestido con túnica de brocado dorado y un ancho brazalete enjoyado, que se acercaba a uno de los estudiantes. El estudiante lo rechazó, y él se acercó a otro, y después desapareció en su aura.

Cuando el ejercicio llegó a su fin, el primer estudiante, una mujer, dijo que solamente tenía un consejero. Habían aparecido dos, pero el masculino era Otelo; parecía demasiado temible. El segundo estudiante exclamó:

—Yo tengo a Otelo. ¡No vino de inmediato, pero ahí estaba al finalizar el ejercicio!

Es posible que usted no tenga que perseverar tanto como lo tuvo que hacer Jim Needham (eso es muy raro), pero si el éxito tarda en llegar a usted, esto no significa que usted no posea el don psíquico. Significa nada más que el éxito está tardando más en llegar a usted.

14. CÓMO AYUDAR A OTROS MEDIANTE CONTROL MENTAL

El detectar enfermedades en personas que usted jamás ha visto resulta bastante sorprendente, pero nosotros nunca nos detenemos en este punto. En los cuerpos dentro de los cuales proyectamos nuestra conciencia también proyectamos curación.

Es obvio que existe una energía que interviene en la proyección mental, una energía dirigida por las intenciones de nuestra mente. Si cambiamos estas intenciones de una recopilación de información a una curación, modificaremos lo que la energía va a llevar al cabo.

¿De qué manera vinculamos nuestras intenciones con esta energía de tal forma que realice lo que nosotros deseamos? La intención por sí misma, en su forma pura, se parece a la voluntad. Como dije en el capítulo que trata sobre el control de los hábitos, la voluntad aislada no tiene mucha utilidad. Así como primero detectamos anormalidades por medio de la visualización, después visualizamos las condiciones que deseamos establecer libres de las anormalidades. Esta es la curación psíquica. Es tan sencillo como eso.

Para la mayor parte de las curaciones que usted llevará al cabo no será necesario que domine la técnica de rehabilitación. ¡Se puede convertir en un curador igualmente eficaz sencillamente por medio del uso de su pantalla mental, como lo hace en los casos de resolución de problemas! De hecho, ¡fe! se encuentra en las etapas iniciales de meditación y visualización, aun así, puede lograr algunos — resultados efectivos.

Muchas de las posibilidades que ofrece la vida están en una balanza delicada. Un ligero empujoncito y usted puede hacer que esta balanza se incline en su favor. En ocasiones, desde luego, la balanza ya está inclinada y se requiere de un psíquico más diestro (cosa que usted podría llegar a ser para lograr que se cambie a su favor). Si espera hasta que sea tan eficaz en el uso de Control Mental como le gustaría ser antes de empezar a realizar curaciones psíquicas, estará

desperdiciando oportunidades inapreciables de ayuda a quien la necesita.

Yo empecé mi labor de curación mucho antes de haber desarrollado Control Mental, y de hecho mucho antes de tener una metodología organizada para la curación. Puse a prueba un método tras otro, con resultados variables. Lo importante es que no esperé, y tuvo lugar un número significativo de curaciones ... las suficientes, de hecho, para que yo adquiriera un cierto renombre como curador en mi área de la frontera con México. Muchos pensaban que yo poseía dones especiales o poderes poco comunes; pero sencillamente había leído y experimentado hasta que aprendí a usar lo que aprendí.

Una de mis primeras curaciones demuestra cuan diferentes eran entonces mis métodos. En 1959 of hablar del sacerdote de una parroquia cercana a Laredo que había padecido durante quince años de una dolorosa hinchazón en las rodillas. Con frecuencia tenía que guardar cama. El dolor y el tener que guardar cama no eran lo único que preocupaba al sacerdote; — estaba imposibilitado para hincarse en los momentos en los que así lo exigía la celebración de la misa. El arzobispo le había otorgado una dispensa; pero no había dispensa alguna que pudiera liberar al pobre hombre de la preocupación de que no estaba cumpliendo con un ritual sagrado.

Fui a visitarlo.

—Creo que le puedo ayudar —le dije—. No soy doctor, pero a lo largo de los últimos doce años he estado trabajando en el área de la parapsicología y hemos obtenido resultados muy semejantes a los de la curación por la fe, con la que usted está familiarizado.

Tan pronto como mencioné las palabras "resultados muy semejantes a los de la curación por la fe", el sacerdote se empezó a preocupar más por mí que por él mismo.

¿Parapsicología?

—Nunca he oído hablar de semejante ciencia. Confío en que no se estará metiendo en algo que nuestra Santa Iglesia desaprobaría.

Le expliqué lo mejor que me fue posible, algunos de los principios de la parapsicología que yo había aprendido, y la manera como se pueden activar las curaciones. Nada de lo que dije parecía concordar con la teología de este hombre. Me prometió investigar más a fondo y tal vez llamarme en poco tiempo. La mirada de compasión que había en su rostro y el matiz de incredulidad de su voz me quitaron toda esperanza de que volviera yo a saber de Él. Yo sabía, sin embargo, que él oraría para que se me protegiera de peligros tan graves en su mente que empequeñecían incluso sus propios problemas.

Pero sí volví a tener noticias del sacerdote un mes más tarde y una vez más me encontré sentado al lado de su lecho.

—José, como usted sabe, el Señor nos conduce por caminos extraños. Unos cuantos días después de su visita recibí una circular que contenía la reseña de un libro escrito por uno de los hermanos de nuestra orden. Encontré un capítulo completo dedicado a esta parapsicología de la que hablábamos el otro día. Ahora la comprendo un poco mejor y estoy dispuesto a permitir que ponga a prueba su labor conmigo.

Me senté con él durante más de una hora y hablé acerca de mis lecturas y de parte del trabajo que había llevado a cabo. Mientras más tiempo permanecía con él, más me agradaba aquel hombre. Finalmente se cansó y llegó el momento de que yo partiera.

—Bueno, está bien —dijo—, ¿cuándo empezaremos el tratamiento?

—Padre, el tratamiento ya ha empezado.

—Pero no comprendo.

—Esto es algo mental, padre, y mientras nosotros hablábamos yo llevé al cabo la labor inicial.

Efectué el resto del trabajo en casa aquella noche. A la mañana siguiente el sacerdote me llamó por teléfono y con sorpresa y alegría en la voz me informó que había tenido lugar un enorme alivio en el transcurso de la noche.

Tres días después de mi visita él podía caminar e hincarse, y nunca más ha vuelto a padecer molestias en sus rodillas. ¿Un milagro? No, un fenómeno puramente natural. Aquí tiene la forma en la que lo logré.

A lo largo de la plática de más de una hora, ambos nos encontramos alerta y relajados dos condiciones útiles para la curación. Los temas sobre los cuales hablamos aumentaron su confianza en la parapsicología. En el trabajo psíquico la confianza es tan importante como lo es la fe en la religión. Entre tanto yo empecé a visualizarlo mejor de su salud y aprendí a apreciarlo cada vez más, cosa que resulta igualmente importante. El amor es una fuerza tremenda; yo quería que también estuviera de nuestra parte.

Llevé al cabo una cosa más como preparación para lo que haría posteriormente, aquella noche. Para ayudarme a visualizarlo más tarde, estudié detenidamente mientras hablábamos al sacerdote: su rostro, la impresión que me produjo su apretón de manos, sus distintas expresiones y ademanes característicos, el sonido de su voz, la sensación total de estar en su presencia. Esta fue la “labor inicial”. Varias horas más tarde, cuando el sacerdote estaba dormido y yo estaba de regreso en casa, llevé al cabo el resto del trabajo. Lo que hice era totalmente diferente de lo que hago en la actualidad. Había descubierto que las energías psíquicas se transfieren con mayor eficacia cuando está de por medio la supervivencia como lo mencioné en el capítulo anterior. En lugar de ponerme a nivel, como lo haría hoy día, aguanté la respiración mientras imaginaba que el sacerdote gozaba de perfecta salud. Transcurrieron largos minutos, hasta que mi cuerpo clamó por respirar. A pesar de ello me aferré a mi imagen del sacerdote perfectamente sano. Entre tanto mi cerebro, en una especie de alarido psíquico, gritó y la energía del alarido transportó la imagen

cuidadosamente guardada de perfecta salud, exactamente hasta el sitio al que se suponía que debería llegar.

Finalmente respiré, convencido de que la labor estaba terminada, y así fue. El método que imparto y que utilizo hoy día es mucho más sencillo para el operador, y es igualmente efectivo. Simplemente aprenda usted a usar su pantalla mental en forma vívida y con confianza. Permítame que le proporcione un bosquejo del procedimiento, paso a paso.

1. Resulta de utilidad, aunque no es necesario, que usted conozca la condición de la persona a la que está a punto de curar. Puede indagar esto en forma psíquica u objetiva; no tiene importancia.

2. Póngase a nivel meditativo y proyecte a esta persona dentro de su pantalla mental tal y como está, con el padecimiento que la está aquejando. Coloque otra imagen sobre la pantalla, hacia la izquierda, en la que se esté haciendo algo para corregir el problema. (Si no conoce a la persona y todavía no está preparado para la práctica de rehabilitación, trate de enterarse con anticipación de su apariencia física para que la visualización sea tan precisa como sea posible).

3. Ahora proyecte sobre la pantalla, todavía más hacia la izquierda, una imagen vivida de la persona perfectamente gana, llena de energía y optimismo. En un estado de meditación profunda usted se encuentra agudamente receptivo a lo que se dice a sí mismo. Este momento en particular resulta crucial para adquirir la convicción de que la imagen feliz que ahora tiene de la persona real... no que se está volviendo real, ni que será real, sino que es real. La razón que explica esto es que, en este nivel meditativo, en Alfa y Theta, su mente está asociada con las causas; en Beta se relaciona más con los resultados. Al visualizar con convicción a nivel Alfa y a nivel Theta usted está causando. Lo que aparentemente está haciendo al tiempo de sustituir "es" por "será" no tiene importancia. El tiempo es algo distinto cuando se está a este nivel. ¡Visualice los resultados que desea como si ya se hubieran alcanzado!»

Entre las leyes del universo parece existir una especie de ley cósmica que garantiza que todos nosotros, no importa cuán ilustres o cuan inferiores seamos, cuan brillantes o cuan torpes seamos, podemos tomar parte en el advenimiento de sucesos legítimos por medio de la firmeza de muestro deseo, nuestra creencia y nuestra expectativa. Esto se dijo con anterioridad, y en una forma más adecuada, hace casi 2 000 años, según nos dice San Marcos en el Nuevo Testamento: "... todo cuanto pidáis en la oración, creed que ya lo habéis recibido y lo obtendréis".

Mientras usted visualiza que esta persona goza de perfecta salud llegará un instante, un instante muy agradable, ¡en el que sentirá que ha hecho lo suficiente! Es agradable porque se trata de una sensación de realización. Cuente del uno al cinco para salir a Beta, "sintiéndose completamente despierto y mejor que antes".

Mientras más practique esta técnica, mayor será el número de coincidencias hermosas que tendrá lugar y más firme será su convicción, ¿lo que a su vez producirá coincidencias aún más hermosas? Tan pronto como aprenda a utilizar su pantalla mental podrá empezar a activar esta reacción en cadena.

Si bien es posible que las técnicas de la curación por la fe y la curación psíquica sean diferentes, creo que sus principios (y sus resultados) son los mismos. Los rituales de la curación por la fe difieren de una cultura a otra, pero tienen el mismo efecto doble: inducir un nivel mental más profundo y fortalecer la creencia y la expectativa.

Un gran número de curadores emplea métodos que los dejan exhaustos. Su energía se consume y en ocasiones pierden peso en una sola sesión. Esto no es necesario. De hecho, los métodos de Control Mental tienen el efecto contrario. Una vez que tenemos esa sensación de realización, experimentarnos una exaltación; no se trata de algo sutil, sino de una sensación bastante intensa, v en efecto nos

despertamos "sintiéndonos mejor que antes". Hemos descubierto que el curar a otros resulto benéfico para el curador.

Un gran número de curadores tiene la creencia de que no están capacitados para curarse a sí mismos. Algunos sienten que incluso si lo intentan perderán sus "poderes". Nosotros hemos comprobado que esto es falso, una y otra vez) Muchos también creen que tienen que estar en la presencia de la persona que están curando para la "imposición de manos". Para aquellos de nosotros que no somos médicos con licencia o funcionarios de iglesias reconocidas, esto es ilegal. Lo que es más importante, en términos de leyes más liberales; no es necesario. La curación cuando la persona está ausente da resultado.

Al analizar esto en las clases de Control Mental, con frecuencia citamos el caso del sirviente del Centurión, a quien Cristo curó a distancia. Cristo no vio al sirviente, solo al Centurión quien le informó acerca del problema. "Y en aquella hora se curó el criado".

Un pequeño comentario: observe que, de acuerdo con nuestras tradiciones, cuando pedimos un deseo, ya sea con el huesito de la pechuga del pollo, o cuando vemos una estrella fugaz, o cuando apagamos las velas de muestro pastel de cumpleaños, se nos previene que no revelemos nuestro deseo. Esta reserva es probablemente algo más que un simple juego de niños; creo que hay algo de sabiduría detrás de ella. El mantener nuestro deseo, o para ser más precisos, nuestra visualización de una curación, en secreto, parece constituir un medio para evitar que se disipe su energía, e incluso también para incrementar esta energía. Por esta razón, yo y muchos de nuestros conferencistas aconsejamos a los estudiantes que guarden para sí mismos su labor de curación. Cuando Cristo dijo después de una de sus curaciones: "Cuida de que no se lo digas a nadie", Él no estaba pidiendo que se le encubriera: Sus razones eran más profundas.

15. ALGUNAS ESPECULACIONES

Los capítulos 3 al 15, que usted acaba de leer, fueron diseñados, al igual que el curso de Control Mental, para ayudarlo a usar más de su mente de maneras especiales, para resolver la clase de problemas que acosan a toda vida humana. Lo que usted ha leído se deriva de mis más de treinta años de estudio y experimentación. Como podrá ver, he mantenido mi trabajo en un nivel por demás práctico, tal vez porque nací muy pobre y la vida me planteó problemas prácticos desde el principio.

Sin embargo, en el camino me pareció lo más natural especular acerca de los muchos descubrimientos que me asombraban. Corno he sido influenciado por una gran cantidad de lecturas, por asociados cultos, y quizá más que nada por la muy rica tradición del cristianismo, es poca la originalidad que me puedo adjudicar por — estos pensamientos.

Una de las cosas que me sorprendió fue que nada de lo que descubrí que era realmente viable estaba en pugna con mis convicciones religiosas. A lo largo de trágicos siglos ha existido una relación embarazosa entre ciencia y religión. Yo jamás he experimentado esto personalmente. Lo que me sorprendió todavía más es que mis descubrimientos no entraban en conflicto con ninguna otra religión ni, de hecho, con ningún concepto establecido en el mundo. Entre nuestros graduados entusiastas encontramos ateos, protestantes de todas las denominaciones, — católicos, — judíos, musulmanes, budistas e hindúes, junto con hombres de ciencia y eruditos de una amplia gama de disciplinas. ¿Significa esto que no existen valores inherentes en Control Mental?

¿Acaso las técnicas que yo elaboré, no son ni buenas ni malas, como las tablas de multiplicar? Dije que este capítulo versaría sobre especulaciones, pero en este punto tengo algunas convicciones firmes, mismas que creo apoyar con lógica. Permítame que las exprese como una especie de catecismo:

1. ¿Tiene leyes el universo? Desde luego... la ciencia las está descubriendo.

2. ¿Podemos infringir estas leyes? No. Podemos saltar de un edificio y morir, o lesionarnos, pero las leyes no se quebrantan; somos nosotros los que nos hacemos daño.

3. ¿Puede el universo pensar en sí mismo? Sabemos que por lo menos una parte de él lo puede hacer: nosotros mismos. ¿No resulta razonable llegar a la conclusión de que el todo puede hacerlo?

4. ¿Es el universo indiferente ante nosotros? ¿Cómo podría serlo? Somos parte de él y reacciona ante nosotros.

5. ¿Somos nosotros fundamentalmente buenos o malos? Cuando estamos en contacto estrecho con nosotros mismos, en la meditación, no somos capaces de hacer daño, y sí podemos proporcionar grandes beneficios.

De no ser por mis experimentos que comprueban el número 5, yo y mi punto de vista de la realidad seríamos completamente diferentes.

La mejor definición de la realidad que jamás escuché es que se trata de un sueño que todos compartimos. Tan solo contamos con los más leves indicios de lo que en verdad es. Lo que percibimos, la manera en la que vemos las cosas, se ajusta en gran parte a nuestra propia conveniencia. Las cosas vistas a distancia no son más pequeñas en la realidad, y las cosas sólidas no son verdaderamente sólidas.

Todo es energía. La diferencia entre un color y un sonido, entre un rayo cósmico y una imagen televisada, es la frecuencia, o lo que la energía está haciendo y la rapidez con la que lo está haciendo. La materia también es energía, ¿según descubrimos por medio de la fórmula E = MC2?; es energía que lleva al cabo algo diferente, que se encuentra en otro estado. Un punto interesante en relación con la energía, en un mundo de opuestos en el que tenemos arriba y abajo, negro y blanco, rápido y lento, es el de que no existe opuesto alguno

para la energía. Esto se debe a que no hay nada que no sea energía, incluyéndolo a usted y a mí, y a todo aquello que pensamos. El acto de pensar consume y genera energía, 0, para ser más precisos, convierte energía.

Usted puede darse cuenta ahora de la razón por la que encuentro una diferencia mínima entre un pensamiento y una cosa.

¿Pueden los pensamientos ejercer influencia sobre las cosas? Desde luego; la energía lo puede hacer.

¿Pueden los pensamientos ejercer influencia sobre los acontecimientos? Por supuesto; la energía lo puede hacer.

¿El tiempo es energía? Únicamente cuento con especulaciones por demás tentativas en este respecto, en virtud de que el tiempo nos presenta un gran número de facetas distintas. Si lo vemos de una forma creemos verlo con claridad, y si después lo consideramos de otra manera nos parece completamente distinto.

Para atarnos las agujetas de los zapatos o para atravesar la calle, es mejor pensar que el tiempo corre en línea recta desde el pasado, cruzando por el presente rumbo al futuro. Es preciso que pensemos de esta manera con objeto de salir con bien de la diaria tarea de vivir, de la misma manera que todavía pensamos convenientemente que el Sol sale y se mete, como si la antigua astronomía de Copérnico nunca hubiera comprobado lo contrario. Desde esta perspectiva podemos recordar del pasado, experimentar el presente y ver con incertidumbre, si acaso, hacia el futuro.

Esto no sucede desde otra perspectiva. En Alfa y Theta podemos ver en el futuro y en el pasado. Los acontecimientos que sobrevendrán si proyectan sus sombras antes de producirse, y nosotros nos podemos entrenar para verlas. Esta habilidad se conoce con la palabra, respetable hoy día, —"precognición". Era menos respetable cuando yo gané en la lotería mexicana. Si en los niveles Alfa y Theta se puede ver el futuro desde ahora, este debe de enviar por delante alguna clase

de energía, con la que podemos sintonizarnos y para que el tiempo emita cualquier clase de energía a cualquier punto, es preciso que sea una energía en sí mismo.

Yo descubrí algo bastante extraño en relación con la manera de la que percibimos el tiempo hace muchos años, cuando realizaba experimentos en el campo de la hipnosis.

Cuando llevé a dos de mis hijos en regresiones de edad —proyectándolos hacia atrás en el tiempo— si el cambio de escenario de presente a pasado se iniciaba demasiado "rápido, se bamboleaban hacia su derecha (estando el sujeto de cara hacia el Sur) al igual que cuando nos movemos bruscamente hacia el Oriente en un camión, nos bamboleamos hacia la derecha (al Poniente).

Los niños sentían que al proyectarlos hacia atrás en el tiempo viajaban hacia la derecha (Poniente). Cuando yo los progresaba hacia al futuro lo contrario sucedía; e tambaleaban hacia la izquierda (Oriente). Muchos de mis experimentos (posteriores) con diversos -sujetos confirmaron esto.

Más tarde, cuando abandoné la hipnosis en favor de la meditación controlada, quise encontrar la manera de desplazarme hacia adelante y hacia atrás en el tiempo en forma subjetiva. Yo miraba hacia el Este porque las disciplinas orientales especifican la recomendación de mirar en esa dirección y el Este me parecía una dirección tan buena como cualquier otra. Después me pregunté si podría desplazarme con mayor libertad en el tiempo colocando el futuro a mi izquierda y al pasado a mi derecha, tomando un indicio de mis experimentos en el campo de la hipnosis.

En este planeta el Sol trae al nuevo día desde el Oriente y se lo lleva hacia el Poniente. Si yo miraba hacia el Sur durante mis sesiones de meditación, el Oriente estaría a mi izquierda y el Poniente hacia mi derecha, y de esta manera yo estaría orientado en armonía con el flujo planetario del tiempo.

No sé si realmente descubrí o no descubrí la dirección en la que fluye el tiempo; lo que sí sé es que una vez que empecé a mirar hacia el Sur me sentí mejor orientado en el tiempo y pude desplazarme con mayor facilidad en él.

Ahora vamos a hablar sobre cosas más importantes. He mencionado varias veces a la Inteligencia Suprema en los últimos capítulos. ¿Es esta alguna manera evasiva que uso para referirme a Dios? Francamente no puedo comprobar lo que estoy a punto de decir; tengo que hablar según lo que me dicta la fe. Mi respuesta es no; (al hablar de la Inteligencia Suprema no estoy hablando de Dios. Uso mayúsculas para las palabras porque siento un gran respeto hacia ella, pero para mí no se trata de Dios.

Parece ser que el universo hace lo que hace con una eficiencia notable, sin el menor desperdicio. Cuando pongo un pie delante del otro, no puedo creer que una de las preocupaciones de Dios consista en encargarse de que no me tropiece, y para el caso, tampoco es una de las preocupaciones de la Inteligencia Suprema; es cosa mía. Fui programado genéticamente para aprender a caminar; esa fue obra de Dios. Ahora que he aprendido, los pasos a seguir me corresponden a mí.

No obstante, hay pasos en la vida que no son rutinarios, y es posible que necesite información que no está a mi disposición mediante los cinco sentidos, para tomar una decisión. Para esto recurro a la Inteligencia Suprema. En ocasiones necesito un consejo de importancia trascendental. Para esto recurro a Dios. Digo una oración.

Veo varios niveles de inteligencia como un continuo que va de la materia inanimada a la vegetal y al animal, después va al ser humano y a la Inteligencia Suprema, y por último a Dios. Creo que he encontrado científicamente medios de comunicación con cada nivel, desde el inanimado hasta la Inteligencia Suprema. He realizado experimentos bajo condiciones controladas, los he comprobado por medio de la repetición, y cualquier persona que siga las instrucciones

que aparecen en este libro o que tome el curso de Control Mental los puede reproducir. A esto es a lo que me refiero cuando digo "científico". Una gran parte de lo demás es especulación y fe; pero esto no lo es.

Presentaré una más de mis especulaciones: en la perspectiva de nuestra larga historia, nosotros los humanos hemos terminado recientemente una etapa evolutiva. Esta consistió en el desarrollo de nuestro cerebro. Esto ya quedó concluido; contamos con todas las células cerebrales que vamos a tener. La siguiente etapa ya está en progreso: el desarrollo de nuestra mente. Dentro de poco tiempo las que ahora se consideran habilidades psíquicas especiales serán lugar común para todos nosotros, como lo son en la actualidad para los graduados de Control Mental y para aquellos lectores que sigan los pasos que he bosquejado en este libro.

Al leer estas especulaciones usted puede darse cuenta de que tengo un determinado punto de vista respecto del mundo y de lo que constituye la verdad y la realidad. Ahora resulta justo que usted pregunte:

—¿Los graduados de Control Mental emergen de sus experiencias con puntos de vista similares a estos?

No, lejos de esto. Permítame que le proporcione un ejemplo.

Entre aquellos que siguen más de cerca las prácticas de Control Mental, un número sorprendente de ellos se vuelven vegetarianos. Harry McKnight, quien trabaja estrechamente conmigo, lo hizo recientemente. A mí me gusta disfrutar de un buen filete.

16. UNA LISTA DE REPASO

Una vez que usted haya logrado dominar todas las técnicas que he bosquejado, si es como la mayor parte de nuestros graduados de Control Mental, puede suceder que emplee algunas que le hayan dado los mejores resultados y que se olvide de las otras. Usted podrá volverles a encontrar la técnica fácilmente y obtener buenos resultados con un repaso rápido de aquellas que posiblemente haya descuidado.

Con el objeto de ahorrarle tiempo, aquí tiene una lista de todas las técnicas descritas desde el capítulo 3 hasta el 14: 1. Cómo aprender a meditar por la mañana 2. Cómo salir de su nivel de meditación 3. Cómo meditar a cualquier hora del día 4. El primer paso para la visualización: su pantalla elemental 5. El primer paso para la meditación dinámica 6. Cómo resolver problemas por medio de la meditación

7. Cómo usar la Técnica de los Tres

Dedos para lograr una recordación instantánea 8. Pasos hacia el Aprendizaje Acelerado

9. Cómo recordar sus sueños

10. Cómo soñar soluciones para sus problemas

11. Cómo deshacerse de hábitos indeseables: Comer en exceso, Fumar

12. Cómo funcionar psíquicamente

13. Cómo llevar al cabo curaciones psíquicas

14. Cómo curarse a sí mismo

15. Cómo mejorar su matrimonio

17. UN PSIQUIATRA TRABAJA CON CONTROL MENTAL

A lo largo de los capítulos anteriores, José ha explicado en qué consiste Control Mental y proporcionó instrucciones detalladas de la manera en la que usted puede aplicar gran parte de este método. Usted habrá visto que en Control Mental intervienen niveles de conciencia muy profundos, y es posible que se pregunte, como otros lo han hecho, si correrá algún peligro al explorar, quizá por vez primera, las poderosas profundidades de su propia mente.

José y aquellos que trabajan cerca de él en la dirección de la organización de Control Mental, dicen que las experiencias tenidas hasta el momento demuestran que los beneficios del entrenamiento no se contrarrestan en lo más mínimo por ningún "efecto adverso" Para expresarlo de otra manera, ninguna de las personas que ha tomado el curso ha empeorado a causa de él, hasta donde José y sus colegas están enterados.

Uno de los graduados de Control Mental, miembro de la profesión médica, ha sometido la seguridad de Control Mental a una prueba por demás severa. Se trata del doctor Clancy D. McKenzie, prominente psiquiatra y psicoanalista de Filadelfia, director del Philadelphia Psychiatric Consultation Service, miembro del cuerpo administrativo del The Philadelphia Psychiatric Center, y activo en la práctica privada. También ha estudiado yoga y otras disciplinas en el campo de la meditación, retroalimentación biológica y parapsicología, durante mucho tiempo.

Como parte de su investigación en estos campos, se inscribió en el curso de Control Mental en 1970.

—Quería yo comprobar si en realidad estaban enseñando clarividencia, según me habían informado varios de mis pacientes que habían recibido los beneficios del curso. Me convencí de que algo psíquico estaba teniendo lugar, y desde entonces he dedicado una buena parte de mi tiempo y mis pensamientos a investigar más a fondo en esto.

Otras dos cosas estimularon su interés en Control Mental: un comentario hecho por Sigmund Freud hacia el final de su carrera, y algo que sucedió en una clase de Control Mental.

Freud había dicho que la dirección más prometedora que podía tomar la psicoterapia en el futuro era hacia la movilización de las energías del paciente. El doctor McKenzie veía claramente que la gente que asistía a la clase de Control Mental usaba energías que jamás se habían enterado que poseían.

Pero observó algo más en esta clase:

—Tres personas de un grupo de treinta estaban emocionalmente alteradas, y había una cuarta persona cuya estabilidad estaba en duda. ¿Cuál era la razón? ¿Precipitaba el curso la alteración emocional o estaban ya enfermos cuando se inscribieron? ¿El beneficio que mis propios pacientes alterados habían recibido del curso se debía tan solo a la suerte?

La forma más práctica de indagarlo, razonó, era someter a las personas a prueba antes y después del curso. La prueba consistiría en observar de cerca a aquellos que eran los más vulnerables desde el punto de vista psicológico. Él y un colega suyo, el doctor Lance S. Wright, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Pensilvania, comenzaron un estudio. A lo largo de los siguientes cuatro años y medio, 189 pacientes psiquiátricos se ofrecieron como voluntarios para recibir el entrenamiento de/Control Mental. Para hacer la prueba todavía más rígida, concentraron un estudio aún más detallado en aquellos miembros del grupo que eran psicopáticos (psicóticos) o que se habían recuperado de la psicosis. Había 75 casos de estos.

Por sus observaciones de los efectos benéficos del curso en las personas sanas, los resultados de estas pruebas no constituyeron una sorpresa para el doctor McKenzie y el doctor Wright. Hubo una mejoría uniforme en la salud mental de los pacientes psicopáticos.

Para aquellas personas interesadas en el razonamiento estricto y los rígidos controles que guían los estudios científicos, aquí tenemos unos cuantos detalles: De los 75 pacientes del grupo de personas alteradas, 66 eran pacientes del doctor McKenzie, y representaron el ciento por ciento de sus pacientes psicopáticos que se mostraron dispuestos a tomar el curso.

Al principio del estudio, los pacientes fueron enviados con prudencia, uno por uno, con objeto de poder controlarlos estrechamente para que no se produjeran efectos nocivos en ellos mismos o en la clase. Asimismo, fueron enviados durante, lo que el doctor McKenzie describe como "periodos de mayor estabilidad". Más adelante descubrió que podía mandar a los pacientes durante sus periodos menos estables; cuatro de ellos asistieron cuando se encontraban en estado alucinatorio. Aún más tarde se sintió tranquilo para enviar a varios pacientes alterados a la vez, en ocasiones seis o más.

Como parte de su estudio, sometió a prueba a 58 de estos pacientes antes y después del curso para ver qué cambios podría producir. El test, que recibe el nombre de Experiential World Inventory, consiste de 400 preguntas formuladas para medir la percepción que una persona tiene de la realidad; se trata de algo parecido al famoso test de las manchas de Rorschach, pero en forma escrita. La diferencia entre los resultados obtenidos antes y después del curso fue impresionante: 36 pacientes mostraron una mejoría sorprendente en su percepción de la realidad, 21 permanecieron prácticamente igual y uno mostró un descenso.

La persona cuyo resultado mostró un descenso era un individuo catatónico esquizofrénico de veintinueve años quien, por vez primera en su vida, dejó de tomar medicamentos y empezó a salir con chicas.
— Desde el punto de vista clínico — observó el doctor McKenzie—, tenía más energía emocional y una perspectiva más optimista después del entrenamiento. No obstante, el hecho de empezar a salir con chicas le provocó un conflicto y él volvió a dar muestras de alteraciones dos

semanas después del curso. No requirió de hospitalización. Desde luego, todos estos pacientes habían estado en psicoterapia, algunos de ellos durante un año o más, cosa que brindó al doctor McKenzie una oportunidad excelente para observar cuáles eran los cambios clínicos reales que habían tenido lugar después del curso. Aquí tenemos algunos de sus descubrimientos:

Un paciente esquizofrénico de treinta años de edad, había creído a lo largo de una época anterior en su vida que había recibido órdenes, enviadas en forma telepática, de asesinar a alguien. Por fortuna jamás logró encontrar a la persona adecuada. Durante las sesiones de terapia que siguieron al curso logró autoanalizar sus alucinaciones por primera vez. Su energía emocional mejoró mucho y adquirió una perspectiva más optimista de la vida. AI poco tiempo regresó a la escuela para obtener su título.

—Su capacidad para hacerlo así estaba directamente relacionada con el hecho de haber tomado el curso — explica el doctor McKenzie.

De veintiocho pacientes que padecían varias formas de depresión (involutiva, psicótica, esquizoafectiva y maniacodepresiva), 26 sintieron una agradable mejoría después del curso. Los otros dos, que informaron que se sentían más deprimidos, no solamente lograron mejores resultados en el cuestionario, sino que, al igual que los demás, lograron hacer frente a problemas que habían sido incapaces de enfrentar con anterioridad.

Una mujer de veintiún años de edad estaba decidida a suicidarse y se encontraba en la primera etapa de la psicosis aguda. Le aseguró al doctor McKenzie que nada de lo que él pudiera hacer podría ayudarla; de cualquier modo, se suicidaría. Él recomendó que ella tomara el curso. Para el final de la semana estaba "completamente" atónito; ella reaccionó mejor de lo que lo habían hecho los demás pacientes. Fue una de las remisiones más increíbles que yo Jamás había observado.

Ella encontró una nueva tranquilidad, se volvió más racional, y sus pensamientos dejaron de correr cambiando rápidamente en distintas

direcciones. Otra cosa que resulta igualmente importante: se libró de su carga de pesimismo. En un informe clínico, los doctores McKenzic y Wright dicen: "La hospitalización y las elevadas dosis de medicamentos no podrían haberla tranquilizado en esa forma. Ella repitió el curso des semanas más tarde y una vez más se produjo una mejoría. Los cambios fueron increíbles; se mostró más capaz para cooperar en su terapia a lo largo de los siguientes seis meses". Un año más tarde, el doctor McKenzie la encontró totalmente recuperada de su aguda enfermedad. Desde luego, las psicosis son desórdenes mentales severos. Las neurosis son mucho menos severas. De os 189 pacientes que tomaron el curso de Control Mental, 114 padecían tan solo neurosis. También se beneficiaron todos ellos.

Para resumir sus observaciones clínicas en el estudio mencionado con anterioridad, los doctores escribieron:

Aquellos que continuaron la práctica de Control Mental después del entrenamiento estuvieron mucho más capacitados para modificar su vida por medio de este método, e incluso aquellos que no lo practicaban lograron usarlo en momentos de crisis, cuando tenían que enfrentar tensiones o estaban obligados a tomar decisiones importantes. Para todos pareció ser una experiencia de expansión mental, una revelación de que ellos podían usar su mente de otras maneras. El entusiasmo del grupo se acrecentó hacia el final del curso y la mayor parte de las personas experimentó una energía emocional más intensa.

El grupo de pacientes alterados también + manifestó un cambio impresionante desde el punto de vista clínico. Únicamente la — persona mencionada (el individuo de veintinueve años que empezó a salir con chicas) se mostró más alterado, y los demás por lo menos derivaron algún beneficio del entrenamiento. Muchas personas con interés apagado (respuesta emocional ligera o nula) mostraron entusiasmo hacia algo por vez primera. En efecto pareció haber un cambio en la energía emocional después del curso, y una mejoría en la afectación. Ellos tenían una perspectiva más positiva en relación

con su futuro, y algunos empezaron a comprender mejor sus procesos psicóticos. Los pacientes alucinatorios manifestaron una disminución clara en los síntomas de su padecimiento después del entrenamiento.

Se produjo un mayor relajamiento y una disminución de la ansiedad. Los pacientes aprendieron a depender de sus propios recursos para comprender, enfrentar y resolver problemas, y el hecho de lograr esto les dio más confianza.

El doctor McKenzie llega a la conclusión de que “se trata de algo que no tan solo es seguro y benéfico, ya que, de los 189 pacientes, todos menos uno obtuvieron beneficios del curso. Puede resultar inmensamente útil como parte integral de la psicoterapia". Hoy día él hace que casi todos sus pacientes tomen el curso. Algunos de ellos abrevian la duración de su terapia hasta en dos años con las técnicas de Control Mental.

Él dice que una de estas técnicas, el Control de los Sueños, "bien puede venir a ser un adelanto importante en la siquiatría. Constituye un medio rápido y confiable para comprender y resolver problemas".

El doctor McKenzie conoce el análisis freudiano y no ve conflicto alguno entre la manera en la que los freudianos — interpretan los sueños espontáneos y la forma en la que los graduados de Control Mental interpretan sus sueños programados:

—El deseo que tenemos en el sueño freudiano se convierte en el deseo de tener la respuesta —explica; y advierte:

—Es necesario asegurarnos de que el deseo de un sueño inconsciente no haya reemplazado el deseo consciente de tener la respuesta.

Una paciente a la que el doctor McKenzie había estado tratando durante algún tiempo llamó para comunicarle que estaba a punto de internarse en un hospital a causa de unos dolores en el pecho y el estómago. Él le dijo que en lugar de esto quería que acudiera a un

hospital psiquiátrico. La llamada no le sorprendió en absoluto; durante algún tiempo él había visto que esto se avecinaba. La condición mental de la mujer había estado empeorando.

En el hospital psiquiátrico el doctor McKenzie le dijo que programara un sueño que diera respuesta a cuatro preguntas:

¿Cuál es el problema? ¿En dónde se encuentra? ¿Qué lo ocasionó? ¿Cómo me puedo deshacer de él?

Esto es lo que ella soñó:

Ella, su esposo y sus tres hijos viajaban en automóvil por un camino sinuoso. Empezó a nevar y el automóvil se salió de la carretera. No pasó mucho tiempo antes de que el coche estuviera cubierto con nieve. Su esposo le dijo que apagara el motor, y después ocho o diez personas procedentes de la ciudad acudieron al lugar para desenterrarlos. Cuando salieron del automóvil sus tres hijos habían desaparecido.

Adelante, muy cerca de donde se hallaban, el camino llegaba a su fin. Había otro camino que se dirigía a la derecha y que entroncaba en un ángulo recto con otro camino, mismo que a su vez conducía a otro camino más, una supercarretera, también en un ángulo recto.

Al escuchar el relato del sueño de su paciente, el doctor McKenzie tuvo la sospecha de que ella estaba describiendo el sistema intestinal y le pidió que dibujara un mapa del "camino sinuoso". Ella lo hizo y, en efecto, el camino seguía con toda precisión el curso del sistema intestinal del ser humano, con exactitud absoluta en sus proporciones. Lo que, es más, por medio de un examen médico posterior se encontró una obstrucción en un punto que correspondía exactamente con el lugar en el que el automóvil se había salido del camino: el sitio en el que el intestino delgado se une al intestino grueso. En otras palabras, el sueño que esta mujer había tenido (ella no sabía casi nada de anatomía; había abandonado sus estudios en la secundaria) señalaba con toda precisión el lugar de la obstrucción que ella padecía en un

segmento de una pulgada en el sistema intestinal humano, que tiene una longitud de veinte pies.

Aún más: de acuerdo con el simbolismo de su sueño, la nieve era un producto lácteo que había provocado el padecimiento intestinal y de algún modo había activado la formación de la obstrucción. El consejo que su esposo le dio para que apagara el motor era, también en forma simbólica, el mejor consejo que ella podía recibir: significaba "suspende el suministro del combustible al cuerpo; deja de comer".

Las ocho o diez personas que los desenterraron de la nieve, en el lenguaje de los sueños, podían ser los dedos de las dos manos. Esto tal vez representaba la curación por "imposición de manos" o por medio de la cirugía. La ausencia repentina de los niños era la realización de un deseo. Ella quería que ellos dejaran de interponerse para recibir más atenciones por parte de su esposo.

El doctor McKenzie hizo que la trasladaran a un hospital médico en virtud de que, normalmente, una obstrucción — intestinal como esta requiere de cirugía inmediata. Sin embargo, provista con esta comprensión de su sueño y con el conocimiento, obtenido en la clase de Control Mental, del poder que la mente tiene sobre el cuerpo, y ante la perspectiva de una operación, ella empezó a eliminar la obstrucción. Una hora después de que en el hospital se confirmó médicamente el diagnóstico que el doctor McKenzie hiciera basándose en el sueño, ella había eliminado la obstrucción y no fue necesario operarla. Su cirujano se mostró asombrado.

Más tarde el doctor McKenzie se enteró de que esta mujer había sido operada a causa de obstrucción intestinal cuatro veces en los últimos veinte años, y su cirujano le dijo que en cada ocasión la obstrucción se había encontrado en el mismo lugar. Aparentemente ella había aprendido a provocar la enfermedad siempre que existía una necesidad psicológica.

Posteriormente, la hija de dieciocho años de esta mujer acudió al doctor con un problema: estaba embarazada y no estaba casada.

— Por Dios, ¿qué voy a hacer? — preguntó ella.

Una vez más, él recomendó el

Control de los Sueños para encontrar la respuesta. En su sueño apareció un hombre. Él le dijo:

—le aconsejo que tengas al bebé, que esperes tres años, te cases con el hombre y te vayas a vivir a otro estado.

—Yo no hubiera podido darle un consejo mejor «dijo el doctor McKenzie.

La proporción de divorcios entre los adolescentes es de ochenta por ciento, de modo que una espera de tres años en casa era lógica. El hombre era la persona que ella necesitaba, pero para que su matrimonio tuviera éxito era necesario que ellos se alejaran de la casa, de los padres.

En otro caso, el Control de los Sueños condujo a una técnica terapéutica totalmente nueva, que ahorró años de terapia. El problema de esta paciente consistía en que cada vez que su esposo se retrasaba más de diez minutos para la cena, ella se cortaba las venas de las muñecas. Durante meses el doctor McKenzie trató de explicarle que, aunque ella pensaba que estaba reaccionando ante el retraso de su esposo, en realidad estaba experimentando un sentimiento anterior, procedente de la infancia, cuando su padre alcohólico no llegaba a casa. Una vez que comprendiera esto dejaría de cortarse las venas de las muñecas. Pero el doctor McKenzie no lograba hacerla entender. A juzgar por el camino que seguían las cosas, a la mujer le esperaban dos años más de terapia dos veces por semana. El doctor McKenzie sugirió que ella programara un sueño. Su sueño resultó ser sorprendentemente creativo, y resolvió su problema de la noche a la mañana.

Ella soñó que el doctor McKenzie grababa algunas afirmaciones que a ella le molestaban sobremanera. Ella reproducía esta grabación en casa y grababa sus reacciones en una segunda cinta. Después reproducía la segunda grabación para que el doctor McKenzie la interpretara. A cada una de sus interpretaciones ella exclamaba: "¡Ay, qué tontería de mi parte!" Las interpretaciones del doctor subrayaban el hecho de que ella estaba confundiendo dos realidades diferentes, la pasada y la presente. Su sueño la llevó a comprender esto por vez primera. Jamás volvió a cortarse las venas de las muñecas.

—Este notable sueño programado curó por completo a la paciente. Un examen que se le practicó a los tres años confirmó que ella seguía bien —informó el doctor McKenzie. Otro paciente sufría de claustrofobia, y durante más de un año luchó por descubrir la causa. Esta resultó ser interesante. En un sueño programado, él y otras tres personas se encontraban en un rectángulo delineado por una cuerda en el suelo. Afuera de este rectángulo, en una esquina, había otro más pequeño, también delineado por una cuerda. Todos estaban tratando de salir del rectángulo mayor a través del pequeño.

La interpretación de este sueño se hace clara cuando se considera que el área más grande representaba el útero y la más pequeña la cerviz. Afuera había verdes pastizales con vacas (los sueños).

Uno de los compañeros del paciente corrió hacia el rectángulo más pequeño, pero fue detenido por una barrera invisible (las paredes del útero). Llevaba atada a él, cerca de la hebilla de su cinturón, un cordón de botes de hojalata (un cordón umbilical).

El paciente sabía que de alguna manera tendría que salir de allí, pero decidió dejar que los otros lo hicieran primero. El intentarlo le provocaba una sensación de nerviosismo, como la que se siente cuando se pronuncia un discurso; era algo que él sabía que tenía que hacer a pesar de que le ocasionaba tensión y ansiedad (trauma del nacimiento); pero una vez que todo terminaba sentía alivio.

Las otras tres personas que estaban en el rectángulo eran sus hermanos y su hermana.

Este único sueño le proporcionó el discernimiento que necesitaba para comprender su claustrofobia.

Lo que hace este sueño particularmente interesante no es el hecho de que conduzca a una persona hasta la etapa anterior al nacimiento (esto es relativamente común), sino la referencia que hace a la "barrera invisible". "¿Sugiere esto —se pregunta el doctor McKenzie— la posibilidad de la clarividencia antes del nacimiento?"

El doctor McKenzie no solamente aconseja a sus pacientes que usen el Control Mental, sino que él mismo lo utiliza para auxiliar a sus pacientes. "Algunos de los conocimientos más sorprendentes llegan a mí cuando estoy empleando Control Mental".

Una noche programó un sueño acerca de un paciente que estaba en psicoanálisis, un hombre de veintisiete años que no había salido con chicas durante dos años. Las mujeres estaban en su contra, "y, además, no valían la pena". En su sueño, el doctor McKenzie se oyó que le decía al paciente: "Me da lo mismo que jamás llegue usted a tener una relación heterosexual". La siguiente ocasión en la que el paciente se quejó acerca de las mujeres, eso fue exactamente lo que el doctor McKenzie le dijo.

Funcionó. El paciente se quedó atónito. El evitar a las mujeres era su manera de resistirse al tratamiento. Ahora esto ya no daría resultado. Además, sintió pánico cuando pensó que Jamás tendría una relación normal con una mujer.

Esa noche la tuvo. El doctor McKenzie, que se ha convertido en consejero de Control Mental Silva, continúa su búsqueda en pos de nuevas maneras de usar Control Mental para mejorar y acelerar el tratamiento psiquiátrico. Al mismo tiempo está buscando formas de utilizar Control Mental en áreas mucho más extensas de la práctica médica: en el diagnóstico de las enfermedades.

El primer paso en esta búsqueda consiste en encontrar medios para medir la confiabilidad de la técnica que Control Mental tiene para el estudio de casos de rehabilitación. Después de tres años de investigación, tiene la creencia de que se está acercando a lo que él llama un "proyecto de investigación absoluta", mismo que elimina todas las variables y mide tan solo lo que se trata de medir. Su propósito consiste en encontrar maneras de aplicar las técnicas de rehabilitación a la medicina. En ocasiones el diagnóstico médico implica la práctica de cirugía exploratoria o el uso de drogas que pueden ocasionar molestias o peligro para el paciente, y ninguna técnica de diagnóstico es certera todo el tiempo. El diagnóstico psíquico no representaría riesgo alguno para el paciente, siempre y cuando se logre demostrar su confiabilidad. Esto es lo que el doctor McKenzie está investigando.

La primera vez que puso en práctica su nuevo proyecto de investigación fue con un grupo de 30 graduados de Control Mental. La precisión de los resultados fue mayor de la que produciría la casualidad, por 200 a uno. Él se sintió alentado, pero quería perfeccionar sus métodos todavía más y tomar medidas para que los resultados se procesaran en una computadora. Él verificó sus planes con el departamento de estadística de la Universidad de Pensilvania y allí estuvieron de acuerdo en que en realidad había eliminado los factores variables que entorpecen las investigaciones psíquicas, y que sus mediciones serían precisas.

El boletín de noticias de Control Mental publicó los dibujos de dos cuerpos humanos (página siguiente) con círculos que los lectores debían marcar. Al igual que en los casos de rehabilitación, se les proporcionaron los nombres, edades, sexos y paraderos de dos personas que estaban enfermas. Lo que no se les dijo, y lo que el mismo doctor McKenzie ignoraba, era la naturaleza de los padecimientos. El médico de Florida que le proporcionó los casos no revelaría esto hasta después de que se recibieran los resultados. El estudiar dos casos en lugar de uno resulta esencial para la medicina.

En ocasiones el diagnóstico médico implica la práctica de este nuevo proyecto de investigación. Esto permite que el doctor McKenzie elimine todas las conjeturas. Por ejemplo, si el paciente A tenía una lesión en el tobillo izquierdo pero el paciente B no la tenía, cualquier círculo marcado en el tobillo izquierdo del paciente B sería una conjetura. Si 3 lectores conjeturaban que había una lesión en el tobillo izquierdo de B, es razonable suponer que el mismo número de personas conjeturaría lo mismo en el caso de A Ahora vamos a suponer que 50 lectores marcaron el tobillo izquierdo de A. El doctor McKenzie restaría 5 de este número como conjeturas y llegaría a la conclusión de que 45 estaban operando psíquicamente. Entonces la computadora mediría la importancia estadística de los resultados.

Para que esto funcionara era preciso que los dos casos fueran diferentes. Si ambos tenían el tobillo izquierdo lesionado, este método para eliminar las respuestas no psíquicas no se podría utilizar.

El médico de Florida cometió un error: proporcionó dos casos que, según resultó, tenían lesiones en la misma área del cuerpo. El doctor McKenzie tuvo que modificar sus planes y estudiar los resultados de otra manera. En lugar de comparar el caso A con el caso B, comparó el número de respuestas correctas con el número mayor que le seguía. Aunque la computadora le dijo que los resultados podrían haberse producido por casualidad solamente una vez en casi mil millones de veces, aun así, no considera que su experimento sea decisivo ya que no fue posible seguir exactamente su proyecto de investigación.

Existen muchas otras facetas en este proyecto, aparte de las que se resumen aquí, y él ha realizado muchos otros experimentos que produjeron lo que él llama — "resultados estadísticamente significativos". Su proyecto completo tiene una importancia tal que con toda certeza oiremos hablar más acerca de esta investigación cuando se haya refinado su técnica todavía más. En lugar de limitarse a pedir que marquen un círculo para indicar el punto donde se localiza una enfermedad, proporcionará a los graduados de Control Mental

unas listas de referencia con padecimientos médicos, con la que ellos podrán hacer diagnósticos específicos,

—Estos estudios preliminares — dijo— señalan hacia elevados niveles de importancia estadística. No obstante, no estoy preparado para sacar conclusiones de ellos. Se requiere de una labor mucho más concienzuda. Si los estudios posteriores — resultan igualmente alentadores, es posible que contemos con una forma de poner a trabajar a los psíquicos para que ayuden a los médicos en sus diagnósticos de maneras todavía más confiables que las que usan hoy día. Esto bien podría convertirse en un descubrimiento médico. Es demasiado pronto para decirlo con certeza, pero esa es mi meta. El director de investigaciones de Control Mental, Wilfrid Hahn, bioquímico y ex presidente de Mind Science Foundation, comparte las esperanzas del doctor McKenzie. Dice él:

—Desde el siglo XIX, cuando el método científico se aplicó a la investigación psíquica, las variables no controladas (en ocasiones desconocidas) dejaron interrogantes pendientes en relación con los descubrimientos. “Como el doctor McKenzie dice, todavía no se sabe si se alcanzará un descubrimiento en el campo de la medicina. Pero yo creo que Él ya ha obtenido un gran adelanto en su método de investigación. Con base en todos los datos que él recopile, podrá concentrarse en las respuestas psíquicas, eliminar toda la basura, y dejar solamente aquello que se desea estudiar, al igual que un químico que estudia un solo microelemento en el agua, puede eliminar el agua y todos los demás elementos excepto aquel que desea estudiar.

IMPORTANTE:

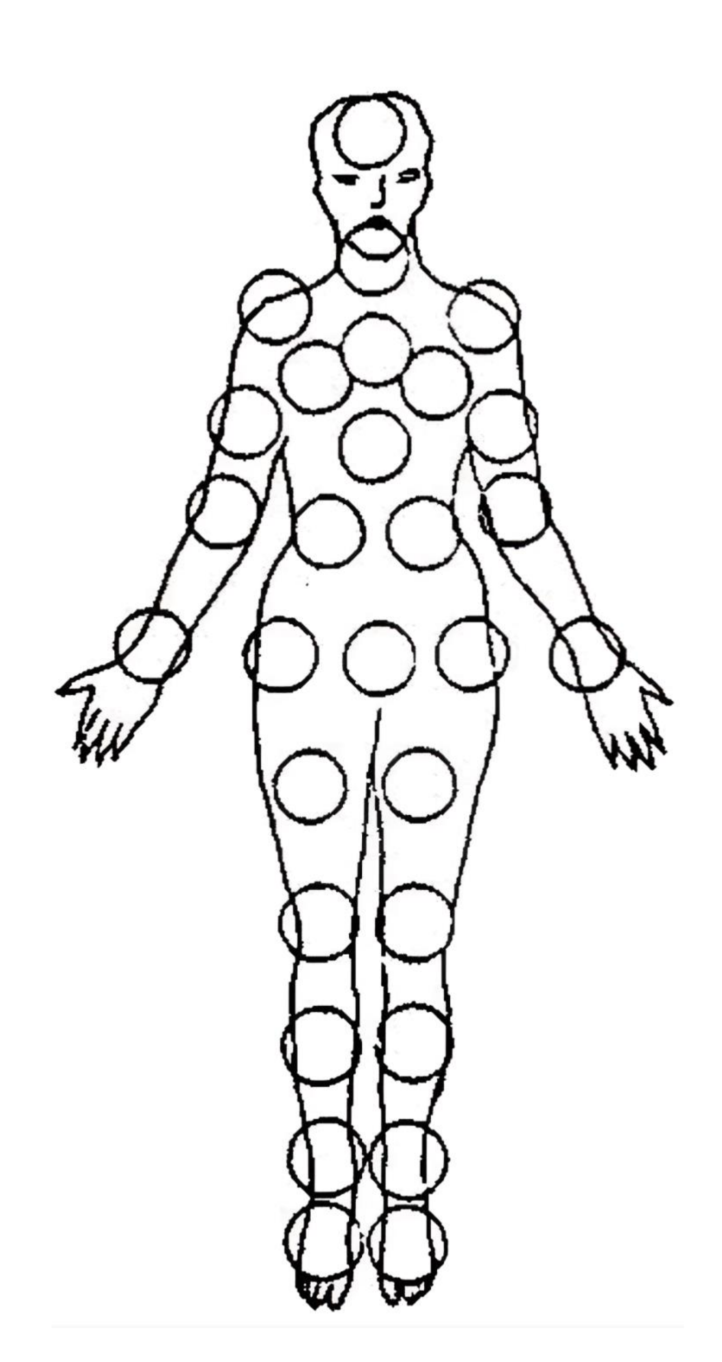
El propósito de este experimento consiste en detectar correctamente el unto en donde se localiza la anomalía o el padecimiento. Por favor, limite sus actividades a la detección, con objeto de no afectar a la enfermedad durante el experimento.

CLASE A

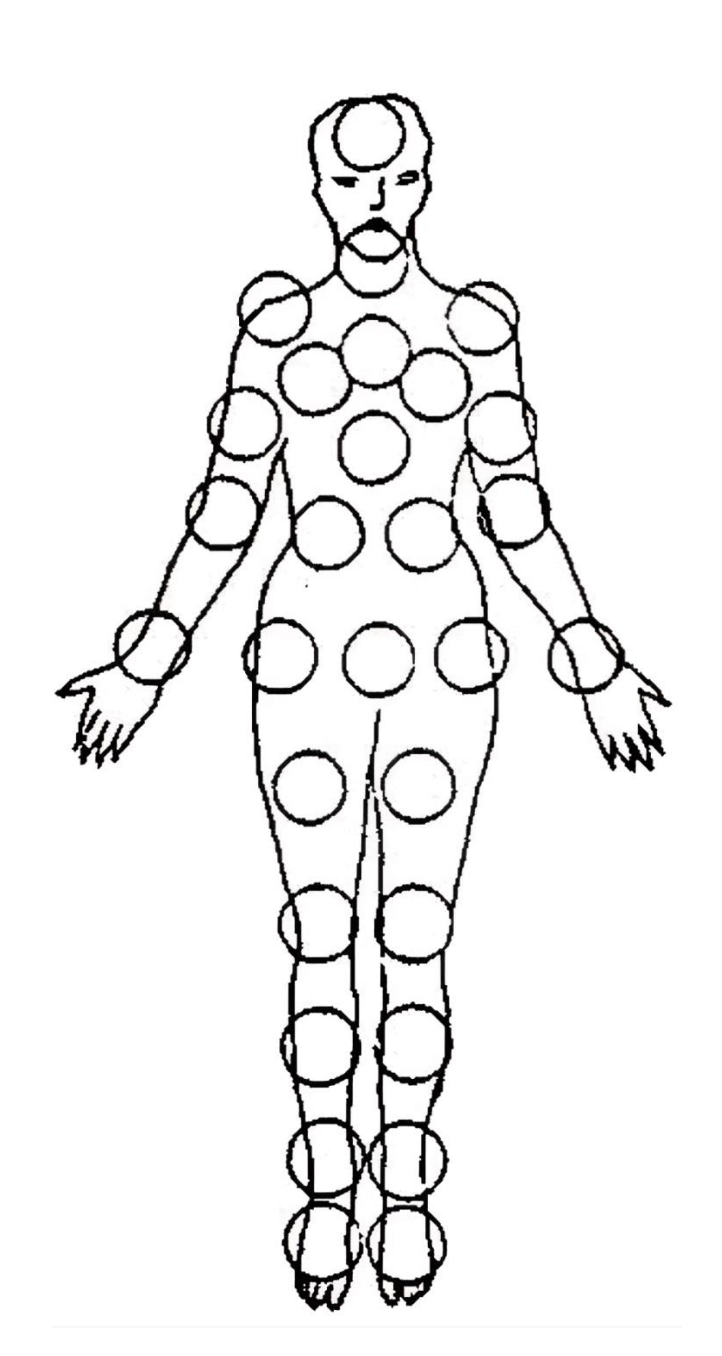
INSTRUCCIONES:

1. Debbie Veccio tiene 23 años de edad y vive en Miami, Florida. Tiene un problema médico en el cual usted la puede ayudar. Por favor entre a su nivel de Control Mental e imagine a Debbie, con el deseo de su parte de localizar la enfermedad. Cuando crea que lo ha localizado, marque únicamente UN círculo en el diagrama A, en el punto más próximo al sitio en el que usted sintió o adivinó que se localizaría la enfermedad.

Importante: Si marca más de un círculo por diagrama, su respuesta quedará descalificada. Espere que transcurran por lo menos diez minutos antes de pasar al caso B.



2. Cynthia Cohen tiene 21 años de edad y vive en Miami, Florida. Tiene un problema médico con el cual usted quizá la pueda ayudar. Por favor entre a su nivel de Control Mental e imagine a Cynthia, con el deseo de su parte de localizar su enfermedad. Cuando crea que la ha localizado, marque únicamente un círculo en el diagrama B, en el punto más próximo al sitio en el que usted sintió o adivinó que se localizaría la enfermedad. Como la naturaleza de este experimento se concentra únicamente en la detección, no envíe ninguna curación correctiva hasta...



18. AUMENTARÁ MUCHO EL CONCEPTO DE SÍ MISMO

"Perdemos demasiado tiempo despreciándonos. Si dedicáramos la mitad de este tiempo a buscar en nuestra mente la manera de enfrentar la vida, descubriríamos que somos mucho más fuertes de lo que pensamos", dijo la actriz y cantante Carol Lawrence en» el periódico Chicago Tribune del 14 de noviembre de 1975. Ella se convirtió en graduada de Control Mental por recomendación de otra graduada, la cantante Marguerite Piazza. Es cierto, la mayor parte de nosotros estamos encarcelados por. ideas limitadas en relación con nuestra identidad y nuestra capacidad y nuestro valer. Muy pronto experimentará usted el regocijo que le provocará el destruir estas limitaciones y descubrir nuevas libertades fuera de ellas. Cuando usted vea de lo que es capaz, el concepto que tiene de sí mismo se elevará hasta niveles insospechados. Se han realizado varios estudios en este sentido, y los resultados coinciden. Abarcan grupos numerosos sin problemas especiales, y otros grupos con un concepto de sí mismos obviamente deteriorado: estudiantes y alcohólicos, drogadictos, presos y gente pobre que vive de la beneficencia pública.

Vamos a dar un vistazo primero a los estudiantes. Control Mental se ha impartido, con frecuencia como materia escolar completamente acreditada, en veinticuatro colegios y universidades, dieciséis secundarias y ocho primarias.

Usted podría esperar que el mismo curso enseñado en forma distinta, en escuelas diferentes, a alumnos de diversas edades y antecedentes económicos y culturales desiguales lograría resultados disímbolos. Pero no es así. Los resultados han sido hasta tal punto uniformes que ahora se puede decir con seguridad que en ciertos conceptos básicos, son predecibles. Al introducir Control Mental en una escuela el resultado será que los estudiantes tendrán una autodirección más poderosa, una mayor orientación propia que surge del perfeccionamiento de la capacidad que surge para resolver problemas por sí mismos. En otras palabras, una mayor fortaleza del ego. Esto ha sido medido en forma científica por el doctor George De

Sau, quien fuera director de Investigaciones Educativas para Control Mental Silva y director de Asesoramiento y Exámenes en el Williamsport (Pensilvania) Área Community College.

La primera prueba se realizó en 1972 en la escuela secundaria Hallaban High School de Filadelfia, en donde 2 000 estudiantes tomaron el curso. Una semana antes y dos semanas después, 220 estudiantes elegidos al azar fueron sometidos al cuestionario High School Personality Questionnaire, que consiste de aproximadamente 140 preguntas que miden sensiblemente la imagen que una persona tiene de sí misma. De esta manera dicha imagen se puede resumir en un retrato con catorce características: audaz, entusiasta, seguro de sí mismo, y así sucesivamente. La prueba se emplea ampliamente en la investigación y el asesoramiento.

Los retratos de la imagen propia de estos 220 estudiantes se combinaron en un solo perfil de grupo, y después se compararon antes y después. Resultados: cambios fundamentales hacia una mayor fortaleza del ego, confianza en sí mismos y serenidad, y alejamiento de la impaciencia, la inseguridad y el aislamiento. En algunos sentidos los estudiantes no manifestaron ningún cambio, como por ejemplo en el equilibrio entre la autoridad y la sumisión, el idealismo y el realismo. Lo que todo esto quería decir era que estos alumnos adquirieron un mayor respeto de sí mismos después de tomar el curso de Control Mental, que el que tenían antes.

Como es natural, el punto de vista que tenemos acerca de nosotros mismos varía día a día, a causa de los cambios que se producen en las pautas que rigen a la vida. Si aplicáramos el test a un grupo escogido al azar y después lo repitiéramos tres semanas más tarde, encontraríamos algunos cambios. Esto también ha sido estudiado por aquellas personas que elaboraron el test. Los cambios fortuitos que ocurrirían por casualidad constituyen una expectativa normal, y la proporción de ellos ha sido calculada. Para evaluar los resultados en la Escuela Hallaban, fue necesario determinar en qué proporción

excedían los cambios obtenidos, a aquellos que la casualidad podía producir. Aquí tiene usted lo que se descubrió:

Para que la casualidad produjera cambios positivos tan grandes en la fortaleza del ego como aquellos que produjo Control Mental en Hallaban, habría sido necesario aplicar el test más de mil veces a un grupo elegido al azar, más de mil veces para igualar el cambio en la confianza en sí mismos, más de mil veces para equiparar el cambio en la serenidad. La diferencia no radicaba en la casualidad, sino en Control Mental. Mientras el curso estaba en progreso, un reportero del periódico Philadelphia Daily News, Joe Clark, entrevistó a algunos estudiantes durante la hora del almuerzo. En un artículo que se publicó el 27 de septiembre de 1972, Él citó las palabras de Kathy Brady, de trece años de edad, quien se había mordido las uñas desde que tenía ocho años: "Siempre me las mordía cuando me ponía nerviosa. Cuando estaba en el auditorio esta mañana me dieron ganas de mordérmelas, pero no lo hice. Sencillamente pensé: «No te muerdas las uñas». Cerré los ojos y me relajé". Pat Esienlohr le dijo que había dejado pasar una riña con su hermano menor, algo que muy raras veces había sucedido con anterioridad. "Me dije a mí misma: «No tiene caso que te enojes. ¿Para qué pelear?> y no lo hice. También me deshice de un dolor de cabeza esta mañana diciéndome a mí misma que tenía que deshacerme de él. Sé que parece fantástico, pero funciona". Ahora vamos a comparar los resultados obtenidos en esta escuela con otros dos estudios realizados, uno en Lawrenceville, secundaria católica y mixta ubicada en Pittsburgh, y el otro en St. Fidelis, secundaria católica para varones que desean convertirse en sacerdotes.

En Lawrenceville y en St. Fidelis, al igual que en Hallaban, el cambio fundamental que se observó entre los estudiantes fue en la fortaleza del ego. Lo que es más, este cambio fue uniforme: en cada escuela el perfil de grupo mejoró hasta un grado que tan solo habría podido ocurrir por casualidad una vez en un millar. El mismo grado de cambio respecto a la serenidad se produjo en Hallaban y en Lawrenceville, si bien fue menor en St. Fidelis. En las tres escuelas se

produjeron grados variables de cambio positivo en la confianza en sí mismos. Los hallazgos de los que forman parte las observaciones anteriores no dejaron completamente satisfecho al doctor De Sau. Aunque se — sintió alentado por los resultados positivos y tranquilizado por el patrón uniforme de beneficios obtenidos con Control Mental, hacía falta algo más. Los tests aplicados al grupo antes, y dos semanas después del entrenamiento de Control Mental no indican si estos beneficios tienen un valor perdurable, pero si se aplicaran tests cuatro meses después del entrenamiento, estos tests lo tendrían.

El doctor De Sau hizo esto en Lawrenceville y en St. Fidelis y se encontró ante algunas sorpresas. [En todas las características mencionadas arriba (fortaleza del ego, confianza en sí mismo, serenidad) los estudiantes mejoraron mucho más a lo largo del periodo de cuatro meses, ¡de lo que lo habían hecho durante las dos semanas que siguieron al curso!

En el informe que rindió acerca de estos estudios, el doctor De Sau llegó a la siguiente conclusión:

Quizá los cambios que tuvieron lugar con los estudiantes mencionados arriba en sus distintos ambientes educativos se pueden evaluar en forma óptima desde una perspectiva como la que sostiene John Holt, educador y autor. Holt defiende la posición de que el proceso educativo con frecuencia ha sido un proceso torpe en la enseñanza, ya que contribuye al incremento de la ansiedad, el sentimiento de culpabilidad y a una dependencia casi continua en el medio ambiente exterior para — recibir aprobación o desaprobación. Todas estas son condiciones que pueden producir comportamiento conformista o neurótico, pero es muy poco lo que hacen para incrementar la educación o el adelanto humano. Contamos con bases razonables para creer que en las demás instituciones sociales se pueden encontrar las mismas condiciones.

Los datos de la investigación mencionados arriba indican, por lo menos desde la perspectiva educativa, que existe una alternativa alentadora y viable. Un factor de cambio que es persistente y vigoroso después del entrenamiento de Control Mental es el de un desplazamiento hacia los puntos internos de referencia, es decir, el reconocimiento que un individuo tiene de su propio valer y un paso significativo hacia el autocontrol por otros individuos.

En la mayor parte de las escuelas donde se imparte Control Mental se insta a los maestros a que también tomen el curso. Las razones (todas excepto una) son bastante obvias, si tomamos en cuenta los beneficios del entrenamiento. Los maestros se vuelven menos susceptibles de agitarse, más pacientes, y es más fácil para los estudiantes convivir con ellos durante las horas de clase.

Es bien sabido que un maestro que espera menos de sus alumnos recibe menos, en tanto que uno que espera más obtiene más. El maestro que ha recibido el entrenamiento de Control Mental ha tenido experiencia directa con aquello que en el capítulo 14 José llama "Ley cósmica", con una jurisdicción que engloba a toda la humanidad. No hay maestro que haya recibido este entrenamiento que pueda volver a burlarse del “equipo mental" de alguna persona. Conoce demasiado bien el enorme alcance de toda mente humana. Como resultado de ello es un mejor maestro, incluso aunque sus alumnos Jamás hayan oído hablar de Control Mental.

Sin embargo, cuando los estudiantes y el maestro son graduados de Control Mental suceden cosas extraordinarias en el salón de clases.

Una maestra de primaria en Buffalo, enseña a sus alumnos a “ponerse en contacto" con Jorge Washington y con otros personajes del pasado para ayudarlos a estudiar historia, por medio de las técnicas que aprendieron a utilizar durante las últimas horas del curso de Control Mental, cuando trabajaron con los casos de rehabilitación. De esta manera "viven" la historia. Y para ayudarlos posteriormente,

cuando resuelven sus pruebas, ellos se ponen en contacto mental con ella y encuentran la confirmación de sus respuestas.

Otra maestra, en este caso a nivel universitario, hace que sus estudiantes se pongan en contacto con los filósofos para recibir explicaciones para ciertos puntos que encuentran confusos en sus escritos.

—¡Da resultado! dice ella.

La señora de Joe Lytle, conferencista de Control Mental en Virginia Beach, siente un deleite especial al dar clases a chicos entre los siete y los diecisiete años de edad. En el periódico

LedgerStar de Norfolk (16 de julio de 1975) apareció un reportaje sobre algunas de sus experiencias, bajo el título “Estudiantes que se superan después del Curso de Control Mental". Uno de sus alumnos estaba tomando medicinas para la hipercinesia. El diario citó las palabras de la madre de este chico excesivamente activo: "Los cambios fueron absolutamente fantásticos después del curso. Mi hijo pudo dejar de tomar la medicina y sus calificaciones subieron notablemente. Control Mental le proporcionó el conocimiento de que él poseía el poder de cambiar”.

Las calificaciones de otro estudiante que obtenía grados mediocres antes del curso subieron considerablemente después del mismo.

Hubo el caso de otro estudiante más que tenía nota reprobatoria en los exámenes de ortografía. Después del curso empezó a obtener calificaciones de primera en todas sus pruebas de ortografía, y en un año su aptitud para la lectura subió del cuarto al noveno nivel.

No había ningún medio práctico para comparar a aquellos que eligieron tomar el curso con aquellos que no lo hicieron, ni de medir la diferencia entre los dos grupos posteriormente, en virtud de que en las tres secundarias en las que el doctor De Sau llevó al cabo los tests

antes y después del curso, casi todos los estudiantes se inscribieron en Control Mental.

No obstante, se presentó esta oportunidad en la Universidad de Scranton, en Scranton, Pensilvania. El profesor Donald L. Angelí, del Department of Human Resources ofreció el curso a alumnos graduados en Asesoramiento de Rehabilitación. El número de estudiantes que decidió no tomar el curso bastó para que él y el doctor De Sau pudieran estudiar algunas diferencias. Aplicaron un test similar al que se utilizó en las secundarias (aunque formulado para adultos) a 35 estudiantes que tomaron el curso y a 35 que no lo tomaron.

Las diferencias entre los dos grupos se manifestaron incluso antes del curso. De acuerdo con los resultados, aquellos que optaron por tomar el curso se mostraron más abiertos a experimentar y más guiados por normas propias. Aquellos que no quisieron tomar el curso se mostraron más tradicionalistas, limitados por reglas, y más conservadores.

Un mes después del curso se volvió a someter a prueba a los dos grupos y, si bien perduraban las + diferencias originales, habían aflorado — otras distinciones significativas: el grupo que había tomado el curso de Control Mental era más estable y maduro desde el punto de vista emocional, y sus miembros se mostraban más seguros de sí mismos y más relajados que los del otro grupo.

En pocas palabras, este estudio indica que aquellas personas que optan por tomar el curso de Control Mental son distintas de las que no lo hacen, y una vez que lo toman obtienen beneficios de él.

Si bien para todo el mundo resulta importante recibir un estímulo en lo que toca al concepto de sí mismo, esto puede resultar de importancia capital para el drogadicto que lucha por encontrar el camino para liberarse de este vicio. Control Mental cuenta con una experiencia limitada con los drogadictos, pero ella ha demostrado ser instructiva.

Paul Grivas, codirector del centro de Control Mental de Manhattan, quería ver qué podía hacer Control Mental por los adictos. Se ofreció como voluntario para empezar con cuatro adictos, dos de ellos adictos a la metadona, y dos adictos todavía a la heroína. Los dos adictos a la metadona encontraron el curso de utilidad, pero no los liberó de la metadona. La metadona produce adicción con excesiva facilidad y se usa en un gran número de programas para liberar a los adictos de la heroína. Físicamente, es doloroso dejar el vicio de la metadona y los dolores, decían estos adictos, eran tan severos que no podían concentrarse en sus ejercicios de Control Mental.

Uno de los individuos que todavía era adicto a la heroína enfrentaba una crisis familiar el primer día del curso y lo dejó. El que se quedó logró desintoxicarse, y quedó libre de la droga durante varios meses después del curso.

Más tarde llamó por teléfono al señor Grivas para informarle que había vuelto al consumo de la heroína. El señor Grivas le pidió que repitiera el curso y se pasó un día con él para reforzar su entrenamiento de Control Mental, y una vez más se vio libre de la droga. Meses después seguía sin consumirla; después mudó su lugar de residencia y el señor Grivas perdió todo contacto con él.

El segundo esfuerzo para ayudar a los adictos por medio del uso de Control Mental se llevó a cabo en un proyecto comunitario del Bronx, con dieciocho ex adictos, algunos de los cuales eran administradores y pertenecían al personal del proyecto mismo. Aquellos que tomaron el curso dijeron que se sentían mucho más capaces que nunca de controlarse a sí mismos, y meses más tarde, varios de ellos informaron que incluso habían logrado trasmitir parte del entrenamiento a sus familias. No fue posible realizar pruebas confiables antes y después del curso ya que tres meses más tarde no se logró localizar a muchos de los dieciocho miembros que originalmente habían integrado el grupo.

¿Se ha aprendido algo de estas dos experiencias? Sí, nos dice Paul Grivas. Aunque todavía no existe una comprobación estadística, la experiencia indica dos cosas: Primero, Control Mental no debe entrar en contacto con la vida de un adicto durante solo cuarenta y ocho horas, para después dejarle a él el resto de la labor. Para la mayor parte de nosotros el curso constituye una experiencia que nos transforma de manera permanente, pero para el adicto, que tiene que superar años, quizá toda una vida, de intenso acondicionamiento negativo, además de una adicción mental y física, es necesario que transcurra un periodo prolongado de ayuda adicional. —S1 me proporcionan un programa de rehabilitación de drogas en el que pueda hacer esto —dice Grivas—, obtendré resultados.

Segundo, si bien es difícil vencer a la drogadicción, el adicto absorbe más fácilmente que muchas otras personas el entrenamiento de Control Mental. El señor Grivas cree que la razón de esto radica en que Control Mental implica un estado alterado de conciencia. En tanto que la mayor parte de la gente jamás ha alterado su estado de conciencia, el drogadicto lo ha hecho con frecuencia. Lo que no ha hecho antes es ponerse a un nivel mental útil en el que pueda obtener el control en lugar de perderlo. Es en este aspecto en el que Control Mental le reserva una promesa especial al adicto. Aunque no se han llevado al cabo estudios muy amplios en esta área, los relatos de éxito por parte de nuestros graduados son lo suficientemente frecuentes para indicar que la confianza del señor Grivas en Control Mental está bien fundamentada.

Aquí tenemos el relato de un graduado que curó su propia adicción en 1971. Todavía está "limpio".

Sabía que tenía un problema grave: adicción a la heroína. Mi nivel de comprensión en ese momento me impedía entender la forma en la que me iba a ayudar un curso llamado Control

Mental, que sostenía entre otras cosas, que ayudaba a la gente a eliminar hábitos indeseables, si yo ya había probado la mayor parte de

los métodos de rehabilitación para drogadictos. ¡Aunque me sentía escéptico, después de acudir a psiquiatras, psicoterapeutas, programas de metadona y hospitales, estaba dispuesto a probar cualquier cosa! Estaba convencido de que no viviría los tres años que faltaban para mi trigésimo cumpleaños, a menos que dejara el uso de la heroína y el modo de vida que esta exigía para conseguir hasta 200 dólares diarios de droga.

"Un hábito no es más que impresiones en las células cerebrales que han sido reforzadas por medio de la repetición", dijo el instructor de Control Mental. "Al cambiar la programación en el nivel de la causa, la mente subconsciente", continuó, "cambiamos los patrones del comportamiento en el nivel del efecto que es la dimensión de la conciencia externa". Desde el punto de vista lógico, me parecía que tenía sentido, pero mis niveles emocionales me decían que necesitaba emplear drogas para insensibilizarme ante la vida y ante los sentimientos negativos que abrigaba hacia mí mismo. Entonces el instructor nos proporcionó una técnica para modificar la imagen de nosotros mismos como personas débiles, carentes de voluntad, ineficaces, y sustituirlas por imágenes de seres humanos confiados, con un concepto saludable de nosotros mismos.

Todavía escéptico, pero con un destello de esperanza, empecé a cambiarme en mi imaginación a nivel "Alfa". Me programaba tres veces al día, mañana, tarde y noche, y me decía que para el 20 de julio, treinta días después de la fecha de mi primera programación, + desaparecería para siempre todo deseo de consumir drogas. A lo largo de los treinta días seguí usando drogas, pero disminuí con lentitud la cantidad consumida, y lo planeé de tal manera que para la fecha límite que me había fijado habría dejado de consumir drogas por completo. -

En aquel grandioso día de julio dejé de consumir drogas y no las he vuelto a consumir desde entonces. Esto no se pareció en ningún sentido a las demás ocasiones anteriores, en las que dejaba de consumir drogas, solo para volver a hacerlo en unos cuantos días, o

unas cuantas semanas. En esta ocasión mi sentimiento profundo me decía que genuinamente no tenía deseos de consumir drogas. No necesité de fuerza de voluntad, ni de sustitutos, ni de supresión de sentimientos y deseos. ¡Dio resultado! ¡Por fin estoy libre!

El alcoholismo, otro vicio más, está mucho más difundido que la drogadicción, y ensombrece muchas más vidas... millones de ellas tan solo en Estados Unidos. Sus víctimas también tienen la necesidad desesperada de vencer sentimientos de desamparo, fracaso y culpabilidad, para adquirir confianza en sí mismos y serenidad para facilitar su retorno a la salud.

Estas necesidades quedaron satisfechas cuando quince alcohólicos tomaron el curso de Control Mental en 1973 como parte de un proyecto de investigación que se llevó al cabo en un retiro campestre en donde se encontraban bajo tratamiento. El doctor De Sau evaluó los resultados. Aplicó el mismo test de personalidad que había usado con anterioridad con los alumnos graduados de la Universidad de Scranton y, al igual que en el estudio anterior, lo aplicó una vez inmediatamente antes del curso y otra, un mes después del mismo.

El contraste más marcado entre estas quince personas antes del curso y después del mismo se manifestó en el comportamiento de manipulación. En el perfil de grupo se observó un desplazamiento del control furtivo de la conducta, a una mayor franqueza y sinceridad en la persecución de los objetivos, un cambio que la casualidad produciría solamente una vez en un centenar de ocasiones. — Otras modificaciones siguieron, en forma general, el patrón que se observó entre los estudiantes de secundaria y los graduados de quienes se habló con anterioridad. Adquirieron una mayor fortaleza del ego y una mayor confianza en sí mismos, y se mostraron más relajados y más abiertos a nuevas experiencias, todas estas, cualidades de valor inapreciable para cualquier persona que lucha por liberarse del alcohol.

Uno de los cambios más significativos fue una reducción en la "sensibilidad ante la amenaza", o ansiedad. El doctor De Sau escribió: "El área de la sensibilidad ante la amenaza, con su intensa tensión autónoma y su exceso de actividad, puede ser de importancia considerable para la comprensión del comportamiento del alcohólico. Es muy posible que los alcohólicos empleen el alcohol como un medio para tratar de equilibrar sus síntomas mentales físicos. El alcohol como una respuesta para equilibrar la mente y el cuerpo en una situación de amenaza podría proporcionar un alivio de ese nivel de ansiedad. Podría parecer que la mejoría en el concepto de sí mismo y la capacidad para enfrentar la ansiedad constituirían una alternativa significativa en lugar del alcohol".

El director del retiro campestre presentó un informe sobre los progresos de los quince nuevos graduados de Control Mental seis meses más tarde. (Con objeto de proteger su intimidad se utiliza simplemente la palabra "sujeto" o la letra "S" para hacer referencia a ellos, en lugar de emplear sus nombres).

Sujeto 1: No ha habido recaídas desde que se sometió al programa de rehabilitación de 90 días. Desde que tomó el curso de Control Mental. S ha progresado y ha dejado de ser un individuo muy pasivo y retraído, para convertirse en una persona cordial, sociable y de agudo ingenio.

Sujeto 2: Desde que tomó el curso de Control Mental, S no ha sufrido ninguna recaída y ha dejado la residencia y el programa de tratamiento en el retiro campestre. Parece ser que S está adquiriendo una sensación de bienestar y confianza en sí mismo.

Sujeto 3: No ha tenido recaídas desde que se sometió al tratamiento de rehabilitación en el programa del hospital. Desde que tomó el curso de Control Mental, S ha experimentado un progreso definitivo en el programa de A. A.

Sujeto 4: No ha sufrido recaídas desde su hospitalización antes de tomar el curso de Control Mental. Este ha reforzado en forma definitiva su programa de tratamiento terapéutico.

Sujeto 5: S no ha sufrido ninguna recaída desde que se le dio de alta del programa de rehabilitación del hospital.

Sujeto 6: No ha habido recaídas. La sensación de bienestar de S está mejorando en forma definitiva. La mejoría se refleja en una estabilización aparente de toda su familia. Sus calificaciones en la universidad también han mejorado.

Sujeto 7: Hasta la fecha S no ha sufrido ninguna recaída. Después del Curso de Control Mental, S abandonó el programa A. A. No obstante, es evidente que vive de acuerdo con la filosofía de A. A. Aparentemente, las relaciones familiares también parecen estar mejorando.

Sujeto 8: No ha sufrido recaídas desde que tomó el curso de Control Mental. Las relaciones familiares han mejorado enormemente. S ha dejado de ser el tipo de individuo mordaz e iracundo, para convertirse en una persona con temperamento afable, "que ama a su vecino".

Sujeto 9: El sujeto, una mujer, no ha sufrido ninguna recaída, y en la actualidad tiene un empleo.

Sujeto 10: No ha habido recaídas. Ahora $ se orienta hacia sus objetivos y ha alterado en forma definitiva las limitaciones autoimpuestas, y está buscando oportunidades para obtener logros de mayor importancia.

Sujeto 11: Desde que tomó el curso de Control Mental, S ha afirmado que su vida ha mejorado en forma progresiva, cosa que salta a la vista en la sensación de bienestar que manifiesta su familia y que se aprecia en su hoja de servicios en el trabajo. S no ha sufrido ninguna recaída.

Sujeto 12: Doce años en el programa de A. A. Desde que tomó el curso de Control Mental, S ha sufrido una breve recaída con una duración de menos de una hora. No ha habido otras recaídas.

Sujeto 13: No ha sufrido recaídas desde que se le dio de alta del programa de rehabilitación del hospital. Desde que tomó el curso de Control Mental, S está reorganizando su vida en forma progresiva. Se ha observado mejoría en áreas tales como el trabajo, la familia, etcétera.

Sujeto 14: Desde que tomó el curso de Control Mental, S ha sufrido varias recaídas, y de todas ellas se ha recuperado por su propia cuenta. No ha sido hospitalizado a causa de ninguna de estas recaídas, como sucedía antes de que tomara el curso de Control Mental.

Sujeto 15: Se ha sometido periódicamente al programa de A. A. a lo largo de ocho años. Fue hospitalizado cuatro veces antes de tomar el curso de Control Mental. Hubo — recaídas periódicas durante este ínterin. Desde que tomó el curso de Control Mental, S ha sufrido cuatro recaídas, dos de las cuales requirieron de un breve periodo de hospitalización.

Obviamente, Control Mental constituyó un poderoso estímulo en las luchas de estos quince alcohólicos, a excepción del último.

Desde luego, este pequeño estudio no basta para demostrar que en la actualidad Control Mental se debería aceptar como parte integral del tratamiento de los alcohólicos. No obstante, la mejoría en la sensación de bienestar que se ha hecho aparente en forma tan uniforme en las pruebas realizadas antes y después del curso con los estudiantes y pacientes psiquiátricos, indica claramente que aquellos que buscan medios más efectivos para ayudar al alcohólico deberían hacer una prueba con el Control Mental.

Existe otra condición que provoca el quebrantamiento del amor propio; esta situación no es autoimpuesta, como en el caso de la adicción a las drogas o al alcohol, pero está todavía más difundida: la

pobreza. Desde que existen las sociedades humanas se ha reflexionado sobre las causas de la pobreza y sus remedios. Control Mental no participa en este debate, pero puede resultar de gran ayuda para persuadir a los pobres para que recurran a sus fuerzas y se ayuden a sí mismos.

A algunos les puede parecer que ya hemos iniciado la participación en el debate, como si al persuadir a los pobres para que se ayuden a sí mismos estuviéramos suponiendo que ellos tienen la culpa de su propia pobreza. Obviamente, esto es falso, pero cada una de las personas pobres se puede ayudar a sí misma para salir de sus limitaciones cuando descubra en Control Mental lo que todos los demás descubren: una mayor capacidad para controlar su propia vida.

El primer esfuerzo serio para descubrir qué utilidad tendría Control Mental, si es que la tiene, como parte de un programa de rehabilitación en el ámbito del trabajo social, fue un estudio con 41 personas que vivían de la beneficencia pública.

Es bien sabido que una persona que se queda sin empleo sufre un golpe en su amor propio. Esto hace más difícil el que piense y actúe debidamente para salir de su problema. Un aspirante a un empleo que muestra una actitud derrotista y acomplejada se desempeña en forma poco favorable en las entrevistas que tiene, cosa que prolonga su periodo de desempleo, lo que a su vez hace que disminuya todavía más su amor propio. A la larga esto lo puede conducir a vivir de la beneficencia pública. Si algo interviniera en esta espiral descendente a proporcionar un estímulo realista al amor propio, la persona alcanzaría una posición poderosa para ayudarse a sí misma.

A grandes rasgos, este es el razonamiento que siguió Larry Hildore, director del Departamento de Servicio Social de Ottawa County, en Michigan. Él mismo había tomado el curso y sabía lo que el entrenamiento podía lograr. La única duda que tenía en mente radicaba en saber si los resultados se podían medir y qué forma darles a las mediciones.

Para elaborar el proyecto de investigación y aplicar los tests él y el doctor De Sau recurrieron al doctor James Motiff del departamento de psicología de Hope College, en Holland, Michigan. El test que escogieron fue el "Tennessee Self- Concept Test", prueba ampliamente usada que consta de seis páginas y cien preguntas. Este test mide cinco aspectos de la opinión que una persona tiene de sí misma: ser físico, ser moral/ético, ser personal, ser familiar y ser social. El test se aplicó en dos ocasiones, una antes del curso y la otra después del mismo.

Este solo hecho podría llevar a algunos a ver los resultados como un simple "Efecto de Hawthorne". (A mediados de la década de 1920 y en los primeros años de la de 1930, la compañía Western Electric Company emprendió un proyecto de investigación de largo alcance para estudiar los distintos cambios en las condiciones de trabajo que podrían mejorar el estado de ánimo de los empleados de su planta Hawthorne, de Chicago. No importaba lo que la compañía hiciera, el estado de ánimo mejoraba. Si contribuían con algo, el estado de ánimo mejoraba. Si lo eliminaban, volvía a mejorar. Coincidieron en que a la gente le daba gusto que se percataran de su existencia, y esto explica las mejorías en el estado de ánimo.)

Para medir este posible "Efecto de Hawthorne", el doctor Motiff puso a prueba a otro grupo de personas que vivían de la beneficencia pública que no tomaron el curso de Control Mental. Se les aplicó la prueba dos veces, pero a diferencia del grupo que había tomado el curso de Control Mental, ellos no experimentaron nada especial entre los dos tests. No se produjo ningún "Efecto de Hawthorne".

Aquellos que recibieron el entrenamiento de (Control Mental terminaron con puntos de vista radicalmente diferentes acerca de sí mismos, cambios que en algunos casos superaban la casualidad con probabilidades de millones a una. Los cambios fueron extraordinarios en todas las categorías: los nuevos graduados descubrieron que eran mejores personas de lo que antes habían pensado que eran, y sintieron

una nueva confianza en su capacidad para resolver sus propios problemas.

El grado de cambio llevó al doctor Motiff a exclamar que los datos "son los más significativos que jamás he observado”.

Un informe relacionado con el estudio decía lo siguiente:

Había surgido una cierta duda en relación con el grado de receptividad que mostraría una... madre [que vive de la beneficencia pública] en los abismos de su miseria, ante una exposición repentina con Control Mental, y su filosofía que habla de "estar cada vez mejor". Dicha preocupación se disipó rápidamente... en la segunda semana. Ciento por ciento de las personas que se inscribieron originalmente regresó para terminar el curso, y el tímido silencio prevaleciente en un principio fue reemplazado por un murmullo de animada conversación que amenazó con convertir la sesión en una reunión de reencuentro de gran efervescencia.

Casi todo el mundo tenía algo constructivo de qué hablar ... un nuevo acercamiento con sus hijos... la desaparición de un dolor crónico de cabeza ... disminución en la frustración... pérdida de peso. Una joven madre de rostro radiante usó la técnica del Espejo de la Mente para encontrar la solución a su problema de empleo y vio únicamente una mano que llenaba un cheque. Al día siguiente consiguió justamente el empleo que siempre había deseado.

Por lo general es un estado mental en que se ha deteriorado el concepto de sí mismo el que lleva a una persona a ingresar en una prisión y allí lo convierte en un hombre rudo y cínico. Y es también un estado mental el que generalmente propicia su pronto regreso a la cárcel una vez que ha salido "libre". La clase de libertad que Control Mental podría proporcionar a un delincuente es la misma que nos ofrece a todos nosotros; la liberación absoluta de las constricciones mentales que se nos manifiestan a muchos de los que andamos "libres", como dolores de cabeza, úlceras, insomnio, angustia y

fracasos en la vida, y que equivalen a lo que los prisioneros encuentran como la construcción de muros y rejas.

La limitada experiencia que tiene Control Mental en las prisiones indica que tiene como resultado que el individuo percibe un medio ambiente menos brutal. El tiempo de condena ya no se compone de horas vacías que la ley arrebata a la vida de una persona, sino en una parte plena de la vida misma... horas de crecimiento y conocimiento de sí mismo. Puede ser que Control Mental no haga de la prisión una morada de felicidad, pero puede convertirla en un sitio más civilizado en el cual uno puede evolucionar.

Aunque no se han llevado al cabo estudios estadísticos, las experiencias personales de los prisioneros y de sus instructores son mucho más elocuentes. Cuando Lee Lozowick era coordinador de área de Control Mental en Nueva Jersey (renunció a principios de 1976 para establecer Hohm, una comunidad espiritual), él impartió el curso siete veces en la prisión Rahway State Prison, cuatro veces a un total de aproximadamente sesenta presos, y tres veces al personal de la prisión.

—No cabe la menor duda —dijo él — acerca de los beneficios que los prisioneros y el personal obtuvieron del curso. Se les podía observar en el rostro.

Los funcionarios quedaron hasta tal punto impresionados con Control Mental que a los prisioneros que estaban estudiando para obtener un título se les acreditó académicamente el curso.

Ronald Gorayeb, quien sucedió al señor Lozowick en su puesto en Control Mental, impartió el curso a diez presos de la cárcel Passaic County Jail de Nueva Jersey. Un hombre abandonó el curso cuando quedó en libertad y quiso regresar para terminarlo. Los funcionarios de la prisión tuvieron que negarse. Otro pidió aislamiento penal después del curso para ayudarse a meditar. Los funcionarios de la prisión accedieron. Otro más se programó un empleo en el exterior, por medio del uso de la técnica de la pantalla mental. Encontró el

empleo, que era lo único que necesitaba para obtener la libertad condicional.

19. CONTROL MENTAL EN EL MUNDO DE LOS NEGOCIOS

Vamos a suponer que usted cree en la Ley de Murphy que dice: "Si algo puede salir mal, saldrá mal, y lo hará en el peor momento posible", y que de pronto descubre que no existe tal ley sino que, en su lugar, se cuenta con la Ley Cósmica acerca de la cual escribió José. Usted se sentirá más afortunado porque es más afortunado.

Muchos graduados de Control Mental dicen que esto es lo que sucede en su trabajo. El vendedor se encuentra con que su cliente se muestra más abierto hacia él; el hombre de ciencia descubre respuestas a problemas confusos; el atleta profesional acumula más tantos; los individuos que no tienen empleo encuentran uno; los que tienen empleo disfrutan más de él.

—Cuando me encuentro con graduados de Control Mental en la compañía —dice Michael Higgins de cuarenta y cuatro años de edad, Director de Desarrollo de Personal en la planta de Hoffmann-LaRoche, Inc., ubicada en

Nutley, Nueva Jersey— encuentro una actitud positiva consistente y una alegría reflejada en los rostros de estas personas, y esto lo experimento continuamente. Hoffman-LaRoche es una de las gigantescas manufactureras farmacéuticas del mundo.

—Quizá esto le sorprenda, ya que lo dice un fabricante de tranquilizantes — expresó Higgins — pero estamos dispuestos a probar medios alternativos para alcanzar una salud mental más perfecta, y esta fue una de nuestras motivaciones para explorar por vez primera Control Mental Silva en 1973.

Otra cosa que motivó al señor Higgins a indagar acerca del curso es el hecho de que pocos de los empleados más eficaces de cualquier compañía son tan efectivos como podrían serlo. Lo que descubrió en Control Mental lo llevó a planear un proyecto piloto que conduciría inicialmente a un programa apoyado por la compañía, y de ahí a

generar el entusiasmo suficiente para ponerlo en marcha independientemente. Él anunció el plan: "inscribió a cincuenta personas de la noche a la mañana", y acudió al reverendo Albert Gorayeb, pastor de una iglesia de la vecina ciudad de Paterson, quien es uno de los conferencistas más carismáticos de Control Mental.

El plan tuvo éxito. Ahora, tres años más tarde, hay más de trescientos graduados en la planta: ejecutivos de alto nivel, Hombres de ciencia, secretarias, ingenieros, asistentes de laboratorio, y directores de personal. Algunos tomaron el curso bajo el patrocinio de la compañía, y muchos por su propia cuenta.

—Me sentí particularmente fascinado por los investigadores que tomaron el curso. Al principio ellos eran los que se burlaban más, pero terminaron siendo los más entusiastas de todos —manifestó el señor Higgins.

Aquí tenemos algunos comentarios de los graduados de Control Mental de Hoffman-LaRoche, publicados en el boletín de noticias de la planta, Inside Roche:

Un director de mercadotecnia nos dice: "Me proporcionó una nueva sensación de conciencia de mí mismo y la importancia de interactuar y trabajar con mis compañeros de oficina. Estoy aplicando lo que aprendí y trato de adquirir la capacidad para canalizar mis intereses y mis realizaciones de tal manera que se desperdicie menos tiempo y movimiento".

Un bioquímico asistente declara:

"Mi actitud mental ha cambiado por completo; como resultado de ello estoy convencido de que las cosas buenas verdaderamente suceden cuando se tiene una perspectiva positiva ante la vida. Es sorprendente la cordialidad que se genera entre dos personas cuando se es agradable y tolerante mutuamente".

Palabras de un administrador de personal: "Es una de las mejores cosas que me han sucedido y considero un privilegio el haber podido participar. El curso hace resaltar la forma positiva de pensar, y me ayudó a alcanzar paz interior aumentando mi confianza".

Un supervisor de servicios de planta afirma: "Mentalmente, me siento mejor... no me preocupo tanto ni trato de ver todo como una emergencia, he aprendido a relajarme y a controlar mis dolores de cabeza. El éxito está en el convencimiento".

Opinión de un analista de sistemas: "Los resultados del curso son un incremento en la confianza y una sensación general de bienestar, además nos enseña la manera de reconocer partes de nuestra naturaleza que por lo general se ignoran. Por ejemplo, el curso intensifica la sensibilidad ante otras personas y nos hace más conscientes de las experiencias intuitivas que muestra mente racional tiende a negar".

Un negocio establecido desde el principio con técnicas de (Control Mental es Idea Banque, Inc., ubicado en Chicago. Se trata de una cooperativa para graduados de Control Mental con inventos comerciables. Se inició cuando Richard Herró, que está a cargo de las actividades de Control Mental en el área de Chicago, planteó un complejo problema de mercadeo para ver si la clase de intuición estimulada por Alfa y Theta podía conducir a respuestas prácticas. El señor Herró, con el respaldo de diez años de experiencia como asesor de mercadeo, ya tenía una respuesta perfectamente buena... le había llevado diez años elaborarla. Los graduados de Control Mental también obtuvieron — igualmente + respuestas perfectamente buenas ... en diez minutos.

—Esperaba que sucediera algo así, pero no estaba preparado para que las personas sin preparación técnica se desempeñaran mucho mejor en la resolución de problemas técnicos que los expertos. No se encuentran encerrados dentro de la lógica, y pueden explorar más posibilidades.

"Tuve que llegar a la conclusión — dijo— de que la inteligencia combinada de veinte personas que han entrado a nivel, y que hacen uso de su imaginación creativa, es aproximadamente mil veces más efectiva que la inteligencia de veinte personas que tratan de razonar la manera de obtener una solución".

Él mismo utilizó las mismas técnicas para la resolución de problemas, e inventó y patentó una nueva forma de hacer concreto presforzado. Después los graduados de Control Mental empezaron a tener ideas propias, y necesitaban conocimientos en el área de mercadeo.

—Así nació Idea Banque —explica Él. En total, Idea Banque, que actualmente se encuentra en su segundo año, tiene dieciocho inventos en el mercado, o listos para salir, y aproximadamente una veintena en proceso. Uno es un "devorador de hojas", un aditamento para podadora de pasto que hace estiércol de las hojas. Una firma que vende productos por televisión compró dos millones y medio de ellas. Otro invento es un remiendo adhesivo para pantallas rotas. En lugar de ser invisible, este atrae la atención. El BUG PLUG es de colores y tiene la forma de un insecto.

La compañía se reúne una vez al mes para resolver sus problemas por medio de la meditación. Sus miembros son personas cuyas ideas tienen un potencial para producir utilidades. Ellos pagan una cuota inicial, además de una reducida cuota mensual y reciben participación de las utilidades.

Otro negocio fundado por graduados de Control Mental en el área de Chicago es, o fue, una asociación de inversionistas. Un corredor de bolsa pensó que su habilidad para desplazarse hacia adelante y hacia atrás en el tiempo se podría aprovechar para la elección de inversiones. Si en una sesión de meditación usted ve que el valor de ciertas acciones se eleva en el futuro, compre ahora y venda en el futuro. El plan atrajo la atención del señor Herró y se formó una asociación. El señor Herró, el corredor de bolsa y otros miembros se sintieron

entusiasmados, pero no estaban completamente seguros. Control Mental ha resuelto una extensa gama de problemas, pero nunca, hasta donde se tiene conocimiento, el problema de prever con exactitud las alzas y bajas de los precios en Wall Street.

Con este saludable escepticismo, los miembros se aferraron a su dinero durante los primeros seis meses de ensayos semanales.

Cada semana el corredor de bolsa les proporcionaba los nombres de diez lotes de valores. Los miembros, a nivel Alfa, se visualizaban a sí mismos treinta días en el futuro. Se veían en la oficina de un corredor de bolsa o leyendo un periódico, enterándose de los cambios que habían sufrido los valores de las acciones. Cuando regresaban al presente, a nivel Beta, se contramarcaban sus descubrimientos. Cuando la votación era de 1.5 a 1 en favor de ciertas acciones se hacía una compra... en teoría.

Al principio surgió un problema. Los miembros tuvieron que aprender que una actitud de alegre optimismo, una de las características del graduado de Control Mental, con frecuencia resulta una guía engañosa en cuanto a lo que sucederá en la bolsa de valores. Ellos empezaron viendo que subían los valores de todas las acciones. Empero, aprendieron con rapidez y pronto empezaron a tener "aciertos". La "Cartera de Valores" del grupo empezó a obtener mejores rendimientos que el promedio en el mercado.

Se planteó otro problema. Con creciente entusiasmo, los accionistas psíquicos empezaron a leer acerca de las acciones que habían elegido, informándose cada vez más al respecto. Llevaron esta información objetiva a sus sesiones de meditación y sus ganancias teóricas bajaron.

La respuesta a esto consistió en dar a cada acción un número codificado con objeto de que nadie supiera cuál era la acción que estaba estudiando en forma psíquica. Los resultados mejoraron, una vez más por encima de los promedios en el mercado. Ahora, con seis meses de datos que demostraban que los psíquicos entrenados pueden

superar los rendimientos de la bolsa de valores, había llegado el momento de invertir dinero real.

La transición de ensayos a inversiones auténticas se llevó al cabo sin contratiempos. Los miembros acumularon + ganancias — verdaderas. Cuando había una baja en el mercado, también bajaban sus acciones, pero no en la misma proporción que las del mercado en general. Cuando había un alza en el mercado, sus acciones también subían, incluso más que en el mercado. Sin embargo, al cabo de un año aproximadamente, surgió un contratiempo. El mercado bajó más de lo que subió. La cartera del grupo también bajó, aunque no en forma tan abrupta. Aun así, descendió, y el orgullo que el grupo sentía por haber superado sus rendimientos en el mercado se vio apocado por sus pérdidas.

Cualquier accionista experimentado le dirá que se puede obtener dinero en lugar de perderlo cuando el mercado sufre una baja. Solo se necesita vender a la baja. Usted vende una acción ahora, a pesar de que no la tiene, después la compra y la entrega más tarde, luego de que el precio ha bajado. Esto es perfectamente legal, pero significa obtener un beneficio de las pérdidas de otros 0, si lo expresamos de otra manera, tener un interés creado en una mala noticia, cosa que no va de acuerdo con los graduados de Control Mental. La asociación se suspendió.

Al momento de escribir este libro se está presentando un alza en el mercado, y el señor Herró informa que es posible que los miembros vuelvan a empezar.

El interés que él tiene en la aplicación de Control Mental en los negocios se extiende a los deportes, mismos que, dice, equivalen a un negocio, al igual que la distribución de nuevos productos y la inversión en la bolsa de valores. Tal vez usted se haya enterado de que algunos de los miembros del equipo de béisbol White Sox de Chicago tomaron el curso de

Control Mental. Se hizo una campaña muy amplia de publicidad al respecto en el verano de 1975, en el programa 60 Minutes de la cadena CBS-TV y en el programa Today, de la cadena NBC-TV. Estas actividades fueron posibles gracias al entusiasmo del señor Herró.

Cuando finalizó la temporada de béisbol, él comparó los promedios individuales de los jugadores, antes de que tomaran Control Mental (1974) y después (1975). Todos mejoraron, la mayor parte de ellos en forma extraordinaria.

Entre los graduados más entusiastas con los que cuenta Control Mental están los vendedores.

—Me pongo a nivel y visualizo una visita exitosa. Los resultados han sido sorprendentes. Cada mes me digo a mí mismo que voy a conseguir X dólares, y me fijo metas cada vez más elevadas. Y constantemente las alcanzo.

Lo anterior lo dijo un vendedor de una de las firmas más prestigiadas de Wall Street. El vicepresidente de una pequeña compañía acerera dijo:

—Me digo a mí mismo: «Voy a venderle a este tipo», y da resultado. Ahora les estoy recomendando [Control Mental] a mis vendedores, mis socios, incluso a mis hijos. Pienso que todo el mundo puede obtener beneficios de él, y no solamente en su trabajo sino también en su vida personal.

En términos del número de informes procedentes 2de + graduados, — los resultados más impresionantes se encuentran en lo que se refiere a encontrar empleo. La serena confianza en sí mismo que origina el entrenamiento de Control Mental probablemente explica este hecho en la misma proporción que cualquier otro factor: la confianza necesaria para buscar un mejor empleo, la mayor seguridad con la que el graduado se conduce en las entrevistas para obtener empleo... estos factores bastan para cambiar el curso en la carrera de una persona.

Un fotógrafo con esposa y dos hijos perdió su empleo en forma repentina, y le escribió a su instructor:

Si esto hubiera sucedido hace cinco años, hubiera volado a la cantina más próxima con toda la justificación del mundo para emborracharme... y llorar en la cerveza del tipo sin empleo que se encontrara junto a mí.

AHORA con Control Mental... que me brindó la capacidad para despejar nubes con objeto de poder tomar fotografías aéreas sin sombras en el suelo, para curar de inmediato docenas de cortadas y rasguños, y para encontrar docenas de artículos perdidos, tan solo con ver mi pantalla, no me preocupé en lo más mínimo en cuanto a la posibilidad de encontrar otro trabajo.

Lo único que hice fue entrar a nivel, y Vi que asistía a la universidad, cosa que me pareció muy cómica en vista del hecho de que ya tengo un título... Sin embargo, mis investigaciones revelaron que en realidad soy elegible según los estatutos de veteranos del Ejército, y ganaré 400 dólares por el esfuerzo, y eso junto con los 300 dólares a que tengo derecho en mi calidad de desempleado me proporcionarán 700 dólares de salario neto, cantidad que representa 200 dólares más de lo que ganaba cuando tenía un empleo. Además del hecho de que puedo ofrecer mi trabajo a la AP, UPI, y a las revistas.

Otra persona que se recuperó de una pérdida repentina de empleo fue un flamante graduado de Nueva York. Él llamó furioso a José y le dijo:

—¡Ahora hábleme de Control Mental!

Con tranquilidad, José le dijo que siguiera trabajando con su pantalla mental y las otras técnicas. Tres días más tarde llamó a José con una actitud mental marcadamente distinta. Acababa de conseguir un empleo en el que le pagaban tres veces más que en el que había perdido.

Quizá la experiencia más pintoresca de Control Mental en el mundo de los negocios sea la que nos comunicaron un hombre y su esposa, quienes se dedican a abrir por encargo las cajas fuertes de otras personas. Esa es la manera en la que lo hacen: uno de ellos va psíquicamente al laboratorio, evoca una imagen mental vivida de la caja fuerte y de su dueño, después regresa el reloj y observa detenidamente mientras el hombre abre la caja fuerte. El otro, que actúa como orientólogo, anota cuidadosamente cada uno de los números que le mencionan. Más tarde, a nivel Beta, el psíquico hace una visita a domicilio y a nivel Beta, abre la caja fuerte para el sorprendido y agradecido propietario. El psíquico que es cerrajero autorizado en la región del oeste medio de Estados Unidos, con frecuencia recibe llamadas en las que le piden que abra cajas fuertes para gente que no puede recordar su combinación.

20. ¿HACIA DÓNDE NOS DIRIGIMOS AHORA?

A partir del momento en que usted alcance su primer logro con Control Mental, habrá emprendido una odisea en pos del conocimiento de sí mismo. Lo que descubra acerca de su persona será favorable. Finalmente, cuando haya logrado que todo funcione para usted en la forma que José describió en sus capítulos, se abrirán ante usted varios senderos que conducen al desarrollo del futuro.

Al través de libros, amigos u otros cursos, usted podrá poner a prueba todavía más técnicas' e incrementar las herramientas mentales que tendrá a su disposición. Por otro lado, es: posible que encuentre que incluso un milagro que se repite una y otra vez se convierte en lugar común y, al desvanecerse el entusiasmo de sus nuevos descubrimientos, puede ser que usted afloje el paso y vuelva al punto en el que se encontraba al principio. O, al descubrir que una técnica de Control Mental le proporciona mejores resultados que otras, puede suceder que se especialice en esa y la convierta en una parte confiable de su vida. Ninguno de estos senderos es el mejor para usted. SI inicia una búsqueda en pos de otras técnicas, descubrirá muchas que dan resultado. Es probable que las que encuentre ya hayan sido investigadas por José y que hayan sido eliminadas en favor de aquellas que forman parte de su curso. Aquellos que se convierten en coleccionistas de técnicas desperdician el tiempo, en lugar de aprovecharlo para desarrollar algunas de las que resultan útiles hasta el punto de dominarlas por completo. Volveremos sobre esto más adelante.

Si usted descubre que su entusiasmo se apaga y abandona la práctica de Control Mental, no estará solo. Lo que es más importante, es que su experiencia no constituirá una pérdida absoluta. José ha observado que, una vez que se adquiere, Jamás se pierde por completo el entrenamiento de Control Mental y se puede recordar y aplicar en una emergencia.

Lo que hacen muchos graduados es conformarse con una técnica en especial que les proporciona los mejores resultados. Mientras más la utilizan, mejores son los resultados. Sin embargo, existe un cuarto camino, mejor que cualquiera otro.

Control Mental se compone de una cuidadosa selección de ejercicios y técnicas mentales que se refuerzan unos a otros. El ignorar uno de ellos porque no le proporciona los mismos resultados que otro equivale a pasar por alto la oportunidad de alcanzar un desarrollo pleno. El Control de los Sueños refuerza su habilidad para el uso de la Pantalla Mental; la Pantalla Mental hace que el Control de los Sueños sea más confiable y más vivido. El curso, y los capítulos que José escribió en este libro, forman parte de un todo; el todo es mucho mayor que las partes.

A pesar de ello, es posible que usted se pregunte hacia dónde se dirige una vez que lo ha practicado todo y ha logrado que dé resultado.

No basta con lograr que Control Mental le proporcione resultados. Siempre hay grados de control, sutilezas en la experiencia, que guardan para usted.

En una ocasión un estudiante le preguntó a José:

— ¿Cuál es el punto en el que una persona sabe que ha obtenido de Control Mental todo el provecho que se puede obtener?

—Cuando usted es capaz de trasformar todos sus problemas en proyectos y hacer que sus proyectos se realicen como usted lo desea—, respondió él. Después hizo una pausa y agregó:

—No... va más allá de esto. Cuando usted se da cuenta de los enormes poderes con los que todos nacimos, cuando ve en su propia experiencia que estos poderes solamente se pueden usar en forma constructiva, y comprende que hay dignidad y propósito detrás de nuestra presencia en este planeta. Soy de la opinión de que el propósito con el que debemos cumplir es el de evolucionar, y esta evolución es

ahora nuestra propia responsabilidad individual, Pienso que la mayor parte de la gente tiene una especie de corazonada muy débil en este sentido. Mientras más practica Control Mental, más intensa se vuelve aquella, hasta que se convierte en una firme certeza.

Es esta profundidad en la experiencia lo que le aguarda... la "firme certeza" de que existe un propósito benigno detrás de todo. En Control Mental, esto llega no como un destello místico después dé años de practicar una meditación que exige el renunciar a la vida, sino que surge de pronto, de la diaria tarea de vivir con mayor plenitud, de los detalles cotidianos de la vida y de sus acontecimientos, que forjan el destino.

Vamos a tomar un incidente muy insignificante, como los que podría experimentar un nuevo graduado de Control Mental, y veremos cómo se convierte en un paso hacia la adquisición de esta "firme certeza". Lo primero que hizo el flamante graduado al regresar a casa después de sus vacaciones fue quitar el rollo de su cámara y después buscar en su equipaje otro rollo de película expuesta. No pudo encontrarlo. El rollo no representaba una pérdida importante, pero sí era molesta; se trataba de un recuerdo de la primera semana de sus vacaciones.

Él se puso a nivel y revivió el momento en el que había puesto un rollo en su cámara por última vez; pero lo único que vio en su pantalla mental fue la cámara misma sobre su mesa de té, sitio en el que había puesto el primer rollo, no el segundo. Permaneció a nivel y repasó cada uno de los momentos en los que había tomado fotografías, pero seguía sin aparecer la escena en la que volvía a cargar la cámara. Seguía apareciendo insistentemente la escena de la mesita de té.

Convencido de que su pantalla mental no había dado resultado, llevó a revelar el único rollo de película. Cuando lo recogió se dio cuenta de que contenía todas las fotografías que había tomado, desde el principio de sus vacaciones hasta el final. Nunca hubo un segundo rollo.

Aunque fue un incidente insignificante, le proporcionó al graduado la primera razón que había encontrado fuera de la clase para tener más confianza en su propia mente. Con unos cuantos incidentes insignificantes como este, y otros de mayor importancia en los cuales se ayude a sí mismo y también a alguien más, el panorama de su propia persona y del mundo que lo rodea se modificará. Su vida se trasformará porque estará al borde de aquella firme certeza.

En el trayecto, puede ser que lleve al cabo algo como lo que aparece a continuación: un graduado que había estado practicando Control Mental a lo largo de varios meses tenía una hija que era alérgica a los dos gatos de su familia. Siempre que jugaba con ellos empezaba a respirar asmáticamente y le brotaba una erupción por el cuerpo. Él colocó el problema, y después la solución imaginada, en su pantalla mental durante sus sesiones de meditación a través de una semana aproximadamente. La solución que imaginó era que su hija jugaba con sus gatos, respiraba con facilidad y no tenía erupción. Un día vio en la vida real lo que había estado imaginando. Su hija ya no era alérgica a los gatos.

En estos dos casos tan solo se usó la Pantalla Mental. Ambos -— dieron resultado, de modo que usted se podría preguntar: ¿para qué molestarse con las otras técnicas?

En el primer caso, si el graduado no hubiera aprendido nada más que la manera de utilizar su Pantalla Mental, puede ser que hubiera obtenido los mismos resultados, si suponemos que sencillamente había activado la recordación de un hecho "olvidado" y que la Inteligencia Suprema no intervino, cosa que está muy lejos de la realidad.

Empero, el segundo caso implicó el uso de un campo de acción más extenso en el entrenamiento de Control Mental: ponerse a nivel, ejercicios de visualización, Proyección Sensorial Efectiva para la transmisión telepática de la curación, Control de los Sueños, y estudio

de rehabilitación, y añadir un grado máximo de expectativa a su deseo y a su creencia.

Con una práctica amplia, su mente empezará a tomar atajos. Se volverá más sensible a las señales leves sobre asuntos importantes, y se las trasmitirá sin que usted tenga que buscarlas. Puede ser que la vida de una graduada de Control Mental se haya salvado de esta manera. Ella se encontraba meditando una mañana, justamente antes de salir rumbo a su trabajo, y estaba usando la Pantalla Mental para corregir un pequeño problema surgido en la oficina, cuando una enorme X negra bloqueó la escena que estaba tratando de crear. Después bloqueó todas las demás escenas relacionadas con su oficina. Una "corazonada" demasiado intensa para 1gnorarla le dijo que no se acercara a la oficina ese día, y ella alegremente permaneció en casa. Más tarde se enteró de que si hubiera acudido a la oficina aquel día habría estado presente en un robo armado en el cual resultaron gravemente heridas varias personas. Normalmente obtendríamos esta clase de información con el Control de los Sueños, pero la pantalla mental era lo que ella estaba usando, y ese fue el medio por el cual se recibió la información.

Aquí tenemos otro caso, en el cual la mente estaba entrenada de tal manera que en una emergencia seria la graduada la controló sin tomarse tiempo para ponerse a nivel Alfa. Muchos de los acontecimientos descritos en la siguiente carta fueron ratificados por nueve testigos.

El miércoles llegué a casa después de hacer unas compras, con los brazos cargados de bolsas. Abrí la ventana alambrada, que se cerró contra mí antes de que yo pudiera abrir la puerta interior. Con impaciencia le di un fuerte empujón a la puerta y con horror me di cuenta de que se volvía a cerrar con rapidez, y la manija puntiaguda de la puerta se me clavó en el brazo, debajo del codo. Dejé caer las bolsas y lentamente me saqué la manija del brazo. Podía ver capas y capas de tejidos por el profundo agujero.

Después se empezó a acumular la sangre, hasta que llenó el agujero y empezó a escurrir. No tuve tiempo de desmayarme. En lugar de ello me concentré intensamente para detener la hemorragia. Me invadió una enorme ola de alegría cuando se detuvo la hemorragia. ¡Apenas si podía creer lo que veía!

Empecé a sentir los primeros dolores mientras lavaba y limpiaba la herida. Me senté y me puse a nivel, para tratar de descubrir si debía cancelar mi viaje a Boston para escuchar al mayor Thompson en una reunión de Control Mental y en lugar de esto ir al doctor. Pero sentí un intenso impulso de dirigirme a Boston, y también de poner a prueba mi convencimiento de que había aprendido a controlar el dolor.

Trabajé incesantemente en mi dolor en el trayecto rumbo a Boston. Pero a lo largo de la conferencia se volvió tan severo y se me entumecieron los dedos hasta tal grado que incluso a nivel apenas si lo podía soportar. Me sentí culpable por no poder escuchar la conferencia... y sin embargo, al día siguiente pude repetirla casi palabra por palabra.

Mientras sufría ese intenso dolor, pedí ayuda psíquicamente una y otra vez. Martha debe de haber escuchado mi súplica porque después de la conferencia, mientras la gente se dirigía hacia la mesa de café, ella insistió en ver mi "cortada". Cuando me levanté el vendaje, la herida estaba todavía completamente abierta. De alguna manera se había desprendido un pedazo de carne cuando me saqué la manija, y la piel que lo rodeaba tenía un color negro purpúreo. Ella fue en busca de ayuda y* al enterarse del sitio en el que se encontraba el hospital más próximo, regresó con Dennis Slorin. Dije que no quería 1r al hospital. Quería que Dennis trabajara en la herida, de modo que nos retiramos a un rincón tranquilo en donde Dennis se puso a nivel.

Una vez que él empezó a trabajar en la herida el dolor se volvió tan intenso que también yo tuve que ponerme a nivel para trabajar con él. Cuando él empezó a unir el tejido desgarrado pedazo por pedazo, sus dedos parecieron extraer el dolor en enormes oleadas. ¡La herida

se volvió hasta tal punto sensible que sentí deseos de gritar! Traté de concentrarme para hacer que el dolor desapareciera y para enviar ayuda a Dennis y a mí misma, una y otra vez, y combatí con el éxito el impulso, concebido sin duda alguna a nivel Beta, de decirle que se detuviera y me permitiera ir a una sala de primeros auxilios. Realmente deseaba que diera resultado.

Y, después de lo que me parecieron horas, logré sentir que el dolor empezaba a calmarse. Primero sentí como diez por ciento menos el dolor, después como quince por ciento. Cuando Dennis me preguntó cómo me sentía, aproximadamente una cuarta parte del dolor había desaparecido.

Al continuar se repararon los tejidos internos. Entonces, cuando se empezaron a reparar las capas externas, el dolor se volvió todavía más intenso. A pesar de mi concentración en la curación, estaba ligeramente consciente de la gente que se movía a mi alrededor, especialmente de alguien que se encontraba detrás de mí y que me quitaba algo de dolor cuando yo lo necesitaba con más desesperación. Me sentí sumamente agradecida. Después se iniciaron las siguientes oleadas, y tuve que concentrarme mucho para soportarlas. Después trabajamos en la reparación de la parte más profunda de la herida. Sentí que la gente formaba un círculo alrededor de nosotros para trasmitirnos fortaleza. Podía sentir la energía que surgía al través de mí, y que casi me levantaba de la silla.

Dennis también la podía sentir, y con la ayuda de los demás la curación progresó a un ritmo mucho más acelerado. Algunos de los que se encontraban en el círculo me dijeron más tarde que podían ver cómo la herida se cerraba, la hinchazón se desinflamaba, la piel pasaba de un enfermizo color púrpura a uno purpúreo, después adquiría un color rojo y después un tono rosado, y, finalmente, las dos capas exteriores se unieron como las piezas bien cortadas de un rompecabezas.

Cuando regresamos al lugar en el que había estacionado mi automóvil, mis amigos querían llevarme a Warwick, no querían que la herida se abriera cuando usara mi brazo para mover la palanca de velocidades del coche. Pero yo me negué. Sabía que llegaría sana y salva a casa. ¡Y así lo hice, sin sentir el más mínimo dolor!

A la mañana siguiente me desperté en excelente estado. El brazo me provocaba la sensación de que hubiera participado en una pelea. ¡Jamás me han golpeado, pero me imagino que así es como se debe de sentir uno! Pero no había dolor, y mi brazo lucía en perfectas condiciones. Me senté en la cama y observé nuestro hermoso mundo bañado por la esplendorosa luz del sol. ¡Sentí como si hubiera vuelto a nacer!

Como usted podrá ver, si continúa explorando los potenciales de su mente obtendrá beneficios inapreciables. En este sentido, dice el doctor Wilfrid Hahn, Director de Investigación de Control Mental, cada uno de los graduados de Control Mental se convierte en su propio director de investigación.

—¡En qué otro campo de la investigación resulta tan innecesario los laboratorios costosos y los equipos complicados? —preguntó él.

El instrumento de investigación más complicado que jamás se haya ideado, uno que es hasta el punto notable que me siento admirado siempre que pienso en Él, está a su disposición y a la mía las veinticuatro horas del día: nuestra mente. Todos nosotros somos, en consecuencia, directores de investigación.

Una importante ventaja con la que contamos hoy día es la de que, por vez primera en la historia de la ciencia moderna, la investigación psíquica se está convirtiendo en algo respetable. El peligro de que un investigador serio sea humillado como si fuera un chiflado irresponsable, como lo fue José en sus primeros tiempos, se ha reducido en sumo grado.

No obstante, este peligro no ha dejado de existir por completo para nosotros. Existen médicos que están aprendiendo a usar Control Mental con su clientela, científicos industriales que utilizan el Control de los Sueños para encontrar la pista de nuevos productos, hombres y mujeres de todas las condiciones (algunos se han mencionado en este libro) nos dicen:

—No use mi nombre. Mis amigos pensarán que estoy loco.

Esto se vuelve cada vez más raro. Cientos de miles de graduados de Control Mental hablan con orgullo de lo que ellos están logrando con su entrenamiento. Revistas médicas prestigiadas publican estudios científicos y clínicos acerca de la curación psíquica y las interacciones mente-cuerpo. Hombres y mujeres muy conocidos, miembros del equipo de béisbol White Sox de Chicago y actores y actrices de la talla de Carol Lawrence y Marguerite Piazza (mencionada con anterioridad), Larry Blyden, Celeste

Holm, Loretta Swit, Alexis Smith y Vicky Carr, todos ellos han hablado públicamente de sus experiencias con Control Mental.

¿Hacia dónde nos dirigimos ahora? A lo largo de un extenso sendero de emocionante conocimiento de sí mismos. Con cada nuevo descubrimiento usted se encontrará más cerca del objetivo en el proyecto de investigación final que nos descubre William Blake:

Ver un mundo en un grano de arena Y un paraíso en una flor silvestre, Abrigar el infinito en la palma de la mano Y la eternidad en una hora.

APÉNDICE I

EL CURSO DE CONTROL MENTAL Y LA ORGANIZACIÓN QUE LO RESPALDA

JOSÉ SILA

Ahora ya sabe usted de qué se trata en Control Mental y está al tanto de lo que cientos de miles de hombres y mujeres están logrando con él. Obviamente, no es posible relatar todo lo que ha obtenido de este entrenamiento cada uno de los graduados, en virtud de que el movimiento está ampliamente difundido y crece con suma rapidez.

Si usted conoce algunos graduados de Control Mental, es probable que haya escuchado una diversidad de comentarios sobre los beneficios que están disfrutando. Algunos lo usan para propósitos de salud, otros lo emplean para ayudarse en sus estudios, otros lo utilizan en sus negocios y en sus relaciones familiares, y muchos, que hablan poco de ello, lo usan para ayudar a otros.

Dada esta diversidad de resultados, es posible que usted se pregunte si el curso difiere ante un conferencista u otro. No, es el mismo en todo el mundo. No obstante las diferencias que existen entre los conferencistas, diferencias como las que esperaría encontrar, por ejemplo, entre un sacerdote y un ex corredor de bolsa, y a pesar de la amplia libertad que se les concede para la presentación del curso, el entrenamiento mental, los ejercicios y los resultados, permanecen idénticos. Lo que sí difiere son las necesidades personales de aquellas personas que toman el curso. No todo el mundo tiene los mismos problemas, las mismas necesidades. Conforme pasa el tiempo después de la graduación, cada persona tiende a concentrarse en aquellas partes del entrenamiento que confrontan en forma más directa los problemas que más desean resolver.

Más adelante, cuando surgen otros problemas, se ponen a trabajar las partes del curso que se habían quedado rezagadas. Las técnicas, que nunca se olvidan, se recuerdan con facilidad cuando se necesitan.

Usted se dará cuenta de que esto es cierto cuando haya vuelto a leer y a poner en práctica los ejercicios que aparecen del capítulo 3 al 14, y más tarde cuando los repase. No obstante, puede ser que se sienta tentado a decir:

—Bueno, mi problema es este y este, de modo que solamente me concentraré en aquello.

El curso, y las partes del mismo resumidas en estos capítulos, se ajustan entre sí en formas significativas que se han puesto a prueba al través de la investigación y la larga experiencia. Una parte aparentemente aislada refuerza a todas las demás, incluyendo aquella que más pueda interesarle a usted.

En mis capítulos se omite parte de lo que usted recibiría si tomara el curso bajo la guía de un conferencista autorizado. Usted podrá preguntarse si esto cambia el curso. Cambiará el curso en dos sentidos: la velocidad con la cual aprenderá todo será considerablemente más lenta; le tomará semanas con el libro, en comparación con las cuarenta y ocho horas que se lleva en un salón de clases de Control Mental. Segundo, existe una trasferencia de energía entre la gente que forma parte de un grupo, y que constituye una parte fundamental de la experiencia de ambiente culminante sobre la cual ha leído. No obstante, cuando usted aprenda en forma concienzuda todos los ejercicios a lo largo de los cuales lo he guiado, estará capacitado para hacer todo lo que puede hacer un graduado de Control Mental.

La razón por la cual se eliminaron algunas partes del curso no es la de ocultarle a usted algo en forma deliberada. Se trata simplemente de que se requiere directamente de un conferencista entrenado.

Un gran número de graduados descubre que los ejercicios y el entrenamiento mental se refuerzan poderosamente cuando repiten el curso mucho tiempo después de haberlo tomado por primera vez. Se les alienta para que hagan esto (sin costo alguno), y como resultado de ello entre diez y veinte por ciento de los miembros de una clase típica de Control Mental está repitiendo el curso. Si usted toma el curso, su

primera ocasión será una experiencia más profunda gracias a su dominio de las técnicas que aparecen en este libro.

A continuación, presentamos un resumen de todo lo que recorren los estudiantes de Control Mental en sus clases:

MAÑANADEL PRIMER DÍA

9:00 Se inicia con una conferencia para proporcionar una presentación preliminar del curso completo.

10:20 Descanso para tomar café.

10:40 Preguntas, respuestas y discusión. Después una explicación preliminar detallada de la primera sesión de meditación.

11:30 El conferencista lleva a los estudiantes por vez primera a un nivel mental meditativo o nivel Alfa. Ellos pueden moverse o rascarse si lo desean, aunque en este y en los niveles más profundos el cuerpo requiere menos atención al relajarse cada vez más, en especial cuando se proyecta al "sitio ideal de relajación".

12:00 Descanso para tomar café.

12:20 El conferencista conduce a los estudiantes una vez más a la meditación, a un nivel más profundo, pero todavía dentro de los límites de Alfa.

12:50 Preguntas y respuestas y un intercambio general de experiencias por parte de los estudiantes. 1:00 Descanso para almorzar.

TARDE DEL PRIMER DÍA

2:00 El conferencista analiza los Elementos fundamentales de la materia: (atómico, molecular y celular) y la evolución del cerebro humano. Se expone con detalle la necesidad de realizar una "limpieza mental" (capítulo

8). 3:20 Descanso para tomar café.

3:40 Se explica con detalle la tercera sesión de meditación, con una forma más rápida para alcanzar el nivel Alfa.

4:10 Los estudiantes entran a un nivel mental todavía más profundo y alcanzan una relajación física aún mayor.

4:40 Descanso para tomar café.

5:00 La cuarta sesión de meditación refuerza las tres anteriores y prepara un avance de la siguiente, en la que la Meditación Dinámica empieza con las técnicas para la resolución de problemas.

5:30 Los estudiantes, muchos de ellos más relajados ahora de lo que Jamás lo habían estado, comparten sus experiencias y plantean preguntas.

6:00 Descanso para cenar.

VELADA DEL PRIMER DÍA

7:00 Se describen tres técnicas para la resolución de problemas: cómo dormir sin tomar drogas, cómo despertar a tiempo sin despertador, y cómo vencer la somnolencia y la fatiga. A continuación se discute el tema.

8:20 Descanso para tomar café.

8:40 Durante la quinta sesión de meditación el conferencista ayuda a los estudiantes a aprender estas técnicas mientras se encuentran a nivel Alfa y a nivel Theta.

9:10 El conferencista presenta la agenda para el segundo día, y después describe las técnicas de Control Mental para programar sueños y controlar Jaquecas y dolores de cabeza producidos por la tensión. A continuación se plantean preguntas y respuestas. 10:10 Descanso para tomar café.

10:30 La sexta sesión de meditación pone fin a un día en el cual los estudiantes han aprendido a meditar a niveles mentales profundos y a usar estos niveles para relajación y resolución de problemas.

MAÑANADEL SEGUNDO DÍA

9:00 El conferencista describe en forma breve las actividades del día y explica la manera de crear y utilizar la Pantalla Mental (capítulo 3). Después el conferencista hace una demostración de su dominio de las Claves para la

Memoria. (Capítulo 5). 10:20 Descanso para tomar café.

10:40 Se explica el Ejercicio para la Memoria y se analiza con detalle la siguiente sesión de meditación.

11:00 La séptima sesión de meditación, a lo largo de la cual, por medio del Aprendizaje Acelerado (capítulo 6), los estudiantes empiezan a memorizar las Claves para la Memoria y a crear sus Pantallas Mentales.

11:40 Descanso para tomar café.

12:00 Durante una breve conferencia, los estudiantes aprenden la Técnica de los Tres Dedos y la manera de emplearla para mejorar la memoria (capítulo 5) y para el Aprendizaje Acelerado (capítulo 6).

12:15 La octava sesión de meditación condiciona a los alumnos para la Técnica de los Tres Dedos y los enseña a utilizarla. La segunda mañana llega a su fin con preguntas y respuestas y una evaluación general acerca de lo que se ha logrado. 1:00 Descanso para comer.

TARDE DEL SEGUNDO DÍA

2:00 La segunda tarde se inicia con una explicación de una de las técnicas fundamentales de la Meditación Dinámica para la resolución de problemas: el Espejo de la Mente, que constituye una utilización de la Pantalla Mental. Además de esto, se analiza un ejercicio de

profundización, Levitación de Mano, y un método para controlar el dolor, la Anestesia de Guante. A continuación sigue un periodo de preguntas.

3:20 Descanso para tomar café.

3:40 Otro periodo de preguntas y respuestas, seguido por la novena sesión de meditación, a lo largo de la cual los estudiantes aprenden la técnica del Espejo de la Mente. A continuación sigue una discusión general.

4:40 Descanso para tomar café.

5:00 La décima sesión de meditación es la más profunda hasta el momento. En estos niveles más profundos se refuerzan las Claves para la Memoria, y los estudiantes practican los ejercicios de Levitación de Mano y de Anestesia de Guante. El periodo de discusión es más bien un intercambio de experiencias.

6:00 Descanso para cenar.

NOCHE DEL SEGUNDO DÍA

7:00 En una conferencia especulativa se exploran diversas creencias y algunas investigaciones en elación con la reencarnación. Se explica la técnica del Vaso de Agua como un método para activar los sueños de resolución de problemas.

8:20 Descanso para tomar café.

8:40 Después de un periodo breve de preguntas, los estudiantes aprenden la técnica del Vaso de Agua.

9:10 El conferencista explica la manera de utilizar Control Mental para deshacerse de hábitos indeseables (capítulo 9).

9:40 Descanso para tomar café.

10:00 El conferencista hace una presentación preliminar de los trabajos para el tercer día, y después de un breve periodo de preguntas y respuestas, empieza con la decimoprimera sesión de meditación para el control de los hábitos. Finalmente, con un graduado de Control Mental, puede realizar una demostración de la manera en la que se llevarán al cabo casos de rehabilitación el cuarto día. Los estudiantes salen relajados y con una creciente sensación de bienestar.

MAÑANADEL TERCER DÍA

9:00 Este día memorable se inicia con una discusión acerca de las muchas diferencias que existen entre Control Mental y la hipnosis, particularmente con respecto a la dimensión espiritual en la cual están a punto de funcionar los estudiantes. Preguntas y respuestas.

10:20 Descanso para tomar café.

10:40 Se les comunica a los estudiantes que están a punto de funcionar psíquicamente y que como primer paso se proyectarán mentalmente del sitio en el que se encuentran a su propia sala, y después al interior de la pared sur en esta habitación. (Capítulo 12).

10:55 A un nivel meditativo particularmente profundo los estudiantes experimentan en forma vivida la Proyección Sensorial Efectiva a su sala y al interior de la pared sur de esa sala.

11:40 Descanso para tomar café, durante el cual los estudiantes, con creciente emoción, se familiarizan con cubos de metal. (Capítulo 12).

12:00 El conferencista explica que los estudiantes se proyectarán mentalmente al interior de cubos de metal para establecer puntos de referencia. En su decimotercera sesión de meditación ellos experimentan el color de los metales, su temperatura, su olor y su sonido cuando son golpeados. A esto le sigue un animado intercambio de experiencias.

1:00 Descanso para comer.

TARDE DEL TERCER DÍA

2:00 El conferencista analiza dos nuevas experiencias que aguardan a los estudiantes: la proyección dentro de plantas vivientes y el desplazamiento deliberado hacia adelante y hacia atrás en el tiempo. Esto viene seguido de una exploración más profunda en las implicaciones de Control Mental.

3:20 Descanso para tomar café.

3:40 Se explica la decimocuarta sesión de meditación. Durante ella los estudiantes visualizan un árbol frutal en las distintas estaciones, y después se proyectan mentalmente dentro de sus hojas. A continuación, sigue un intercambio de experiencias.

4:40 Descanso para tomar café.

5:00 El conferencista hace una presentación preliminar de otro paso fundamental hacia + adelante: la proyección dentro de un animal viviente.

5:15 Durante la decimoquinta sesión de meditación, los estudiantes visualizan un animalito casero y se proyectan mentalmente en su interior. Las sensaciones que tengan al entrar dentro de los órganos del animal pronto resultarán de utilidad como puntos de referencia en los casos de rehabilitación. La discusión que sigue es con frecuencia la más animada hasta el momento.

6:00 Descanso para cenar.

NOCHE DEL TERCER DÍA

7:00 Una conferencia prepara a los estudiantes para el funcionamiento clarividente objetivamente verificable, mismo que practicarán el día de mañana.

El primer requisito consiste en un laboratorio completamente equipado. (Capítulo 12).

8:20 Descanso para tomar café.

8:40 Se insta a los estudiantes a ejercitar la libertad de su imaginación en la creación de su laboratorio y los instrumentos que este contenga. Durante la decimosexta sesión de meditación se crea mentalmente el laboratorio. En la mayor parte de los casos este permanece básicamente sin modificaciones años después del curso, y se convierte en algo tan familiar para el estudiante como su propia sala. A continuación sigue un animado intercambio de experiencias y descripción de los laboratorios.

9:40 Descanso para tomar café.

10:00 Antes del gran día que se vecina, los futuros psíquicos necesitarán a sus consejeros para hacerles consultas en el laboratorio. El conferencista explica la manera de evocar o crear a los consejeros, y después responde a las preguntas de los estudiantes.

10:15 La decimoséptima sesión de meditación es memorable: aparecen dos consejeros en el laboratorio, en donde estarán a la disposición del estudiante siempre que este los necesite.

10:45 La última discusión del día está pictórica de + exclamaciones mientras los estudiantes comparten sus pintorescas experiencias. Muchos de ellos están sorprendidos de la identidad de sus consejeros; otros habrán tenido genuinas experiencias psíquicas.

MAÑANADEL CUARTO DÍA

9:00 El día se inicia con una conferencia relacionada con la curación psíquica y la curación por medio de oraciones, una presentación preliminar de los trabajos que se avecinan y una discusión general.

10:20 Descanso para tomar café.

10:40 En un estado profundo de meditación los estudiantes, con la ayuda de sus consejeros, examinan la anatomía del cuerpo de un

amigo o pariente para establecer, por vez primera, puntos de referencia en el cuerpo humano.

11:40 Descanso para tomar café.

12:00 Durante la decimonovena y última sesión de meditación de grupo, los estudiantes terminan el examen psíquico de su amigo o pariente. 1:00 Descanso para comer.

TARDE Y VELADA DEL CUARTO DÍA

2:00 El conferencista proporciona a los estudiantes instrucciones detalladas sobre la manera de realizar los estudios de casos de rehabilitación y, en parejas, ellos empiezan a trabajar. Al principio en forma incierta, después con creciente confianza, y finalmente con la estimulante comprensión de que han recibido con éxito un entrenamiento que les permite recurrir a la Inteligencia Superior y funcionar psíquicamente en el momento en el que así lo deseen.

Es probable que al leer lo anterior se haya sorprendido ante la frecuencia de los descansos para tomar café. En realidad se consume muy poco café. Estos descansos tienen varias funciones importantes en el entrenamiento. Una de ellas es la de dar tiempo a los estudiantes para que reflexionen sobre lo que han experimentado. Otra consiste en proporcionarles el tiempo suficiente para que, en un ambiente informal, se familiaricen entre sí. Esto forma parte de la manera en la que se desarrolla un poderoso espíritu de grupo, una energía psíquica colectiva que crece conforme avanza el curso, y contribuye a la confianza y al éxito de todos. También permite que los estudiantes estiren las piernas y vayan al baño. Por último, y sin restarle importancia, les permite regresar al nivel Beta, cosa que intensifica las sesiones posteriores de meditación. Por esta razón, muchos conferencistas llaman a los descansos para tomar café “descansos Beta".

El material de las conferencias está elaborado en gran parte por los mismos conferencistas, con base en los bosquejos proporcionados por

la oficina central ubicada en Laredo. Ellos recurren en gran medida a sus propios antecedentes y experiencias. Sin embargo, todos los ejercicios e instrucciones que los — estudiantes escuchan a lo largo de las sesiones de meditación se presentan palabra por palabra como yo mismo los preparé.

Una vez que los estudiantes se gradúan, pueden tomar un curso para graduados con una duración de tres días, impartido por el doctor Wilfrid Hahn (Director de Investigación), Harry McKnight (Director Asociado), James Needham (Director de Entrenamiento para Graduados), o por mí mismo. Este curso expone — los fundamentos intelectuales del entrenamiento de Control Mental y proporciona algunas técnicas adicionales.

Algunos centros de Control Mental organizan "sesiones de trabajo" de su propia creación. Unos se concentraron en los estudios de rehabilitación, otros en el mejoramiento de la memoria, la comunicación subjetiva, la curación, y la estimulación de la creatividad.

Algunos graduados integran organizaciones caseras y se reúnen con regularidad en los hogares de los miembros —para llevar al cabo exploraciones en las técnicas de la meditación.

La organización de Control Mental es relativamente sencilla. El Institute of Psychorientology, Inc., es la casa matriz. El curso se imparte por Silva Mind Control International, Inc., en 35 naciones. Una de sus divisiones, Silva Sensor Systems, fabrica — cintas, auxiliares educacionales y equipo de investigación la disposición de estudiantes y graduados, y administra la librería Mind Control Bookstore. El Institute of Psychorientology, Inc., publica un boletín de noticias para los graduados y organiza convenciones, cursos para graduados, seminarios y sesiones de trabajo. La investigación de Control Mental se lleva al cabo por conducto de Psychorientology Studies International, Inc., una organización no lucrativa. SMCI Programs, Inc se concentra en la difusión de seminarios de

relajamiento alguno de los cuales utilizan la retroalimentación adaptada.

APÉNDICE II

CONTROL MENTAL SILVA Y EL PACIENTE PSIQUIÁTRICO

DR. CLANCY D. MCKENZIE y DR. LANCES. WRIGHT

En noviembre de 1970 asistimos a una clase de Control Mental Silva en Filadelfia porque sentíamos curiosidad en relación con algunas de las cosas que se le atribuían. Conforme el curso avanzaba, nos percatamos de que había tres personas que definitivamente estaban alteradas desde el punto de vista emocional y una cuarta persona cuya estabilidad estaba en duda. ¿Cuál era la razón? ¿Precipitaba el curso las enfermedades emocionales? ¿Habían estado enfermos cuando se inscribieron? ¿Se sentían atraídas al curso las personas alteradas?

Analizamos las posibilidades con nuestros colegas, y muchos de ellos especularon en el sentido de que el curso podía precipitar la psicosis aguda en individuos inestables. Esto parecía plausible. Por lo general se acepta la idea de que cualquier cosa que facilita la regresión puede producir una psicosis aguda en una persona propensa a este padecimiento. La privación sensorial y las drogas alucinógenas pueden producir un comportamiento parecido - al psicótico, e incluso técnicas tales como la retroalimentación biológica y la hipnosis pueden también alterar la psique. la mayor parte de los psicoanalistas no recomiendan el sicoanálisis formal en el diván para el paciente en psicosis porque produce una regresión más acentuada. Todavía no se determina la magnitud de este riesgo, pero se ha dicho que todos estos procedimientos han terminado en psicosis.

En 1972 dos mil alumnos de una secundaria de Filadelfia se sometieron al entrenamiento de CMS sin que hubiera víctimas psiquiátricas, según informes de un funcionario escolar responsable. Esto despertó muestra curiosidad en otro sentido. Como los adolescentes ya se encuentran en un estado de inestabilidad del ego, se pusieron en tela de juicio los rumores que afirmaban que el curso

era peligroso para los individuos inestables. Nuestro dilema se agravó. Nosotros observamos a tres individuos alterados en un grupo de 30 y no sabíamos si habían mejorado o empeorado. Había algunos miembros de la comunidad científica que sostenían que un gran número de individuos se volvían psicopáticos. El estudio realizado en la secundaria indicaba que este no era el caso. De hecho, algunos de nuestros propios pacientes, incluso algunos severamente alterados, habían tomado el curso y parecían haber obtenido extraordinarios beneficios de él. Se realizó un repaso de la literatura al respecto y se encontraron opiniones, pero ningún estudio como tal.

Estaba claro que el único modo de proceder consistía en evaluar y someter a prueba a los individuos antes y después del entrenamiento del curso. A lo largo de los siguientes cuatro años, 189 de nuestros pacientes psiquiátricos se sometieron voluntariamente al entrenamiento de Control Mental Silva mientras se encontraban bajo terapia. Se puso especial atención a un grupo de 75 pacientes a quienes se les había diagnosticado en franca psicosis, dudosos, o psicosis en remisión, antes de inscribirse en el curso. A este grupo se le denominó el grupo severamente alterado. En algún momento de su vida 60 de ellos habían padecido psicosis o habían estado hospitalizados.

Los 75 miembros incluían a todos los del grupo severamente alterado que habían formado parte de la clientela de McKenzie a lo largo de los últimos cuatro años y que estuvieron de acuerdo en asistir al curso de CMS (66 pacientes), y un grupo muestra que había formado parte de la clientela de Wright a lo largo de los últimos cuatro años (9 pacientes). Hubo siete pacientes severamente alterados que se rehusaron a asistir, incluso cuando se les ofreció el curso en forma gratuita. No estaban más alterados que los que sí asistieron. Aquellos que asistieron incluían a los más alterados. Los que se negaron sencillamente tenían la tendencia a ser más rígidos e inflexibles en sus ideas. Supuestamente no representarían ser personas que podrían meterse en problemas durante el curso, porque en primer lugar había pocas probabilidades de que lo tomaran.

Inicialmente, los pacientes del grupo severamente alterados eran enviados al curso uno a la vez y con gran precaución. Durante la parte inicial del estudio se enviaba a los pacientes durante un periodo de remisión. Empero, conforme el estudio progresaba los pacientes eran enviados durante periodos menos estables de su enfermedad. Hacia el final del periodo de cuatro años, 17 fueron enviados mientras estaban en un periodo activamente psicótico y alucinatorio, y en ocasiones 10 pacientes o más tomaban el curso a la vez.

Además del tratamiento psiquiátrico que llevaban y de la evaluación, a 58 de los 73 pacientes se les aplicó el cuestionario Experiential World Inventory antes y después del curso. El EWI es un cuestionario compuesto de 400 preguntas formuladas para medir la percepción de la realidad. Los doctores El-Meligi y Osmond, autores del cuestionario, trataron de poner el concepto de las láminas de Rorschach en la forma de preguntas y respuestas, y llegaron a un test sensitivo para el individuo marginado.

El propósito primordial de nuestro estudio consistía en descubrir cuáles pacientes podrían alterarse más con el entrenamiento del curso. En ese sentido los resultados fueron sorprendentes porque solamente un paciente se volvió notablemente más alterado después del curso. Se trataba de un paciente catatónico esquizofrénico de veintinueve años de edad que se alteró dos semanas después del curso cuando dejó de tomar sus medicamentos y empezó a salir con chicas por primera vez en su vida. También era el único paciente que había obtenido resultados notablemente peores en el EWI después del curso. No requirió de hospitalización.

Otros dos pacientes, uno que había sufrido una depresión psicótica y otro una depresión involutiva, manifestaron una intensificación en la depresión después del curso, quizá en contraste con la forma en la que se habían sentido durante el entrenamiento. Su sensación de animación a lo largo del curso constituía un contraste marcado con su estado depresivo, y la experiencia resultó parecida al hecho de quitarle un dolor de cabeza a una persona que lo había padecido toda su vida.

Si el dolor se volvía a presentar se hacía más notable. Sin embargo, estos pacientes sí obtuvieron mejores resultados en el EWI después del curso, y lograron hacer uso del entrenamiento. El paciente depresivo involutivo pudo usar la programación de Control Mental esa misma semana y funcionar con menos ansiedad en su trabajo; y la persona con la historia de depresión psicótica logró hablar de ciertas cosas que había sido incapaz de enfrentar previamente en las sesiones de terapia.

Otros veintiséis pacientes deprimidos, incluyendo tipos involutivos, psicóticos, esquizoafectivos y maniacodepresivos, se mostraron mucho menos deprimidos después del curso y no manifestaron efectos dañinos.

Una mujer informó que había experimentado una sensación repentina de tristeza durante una de las relajaciones. Un hombre, que no estaba incluido en los 75, abandonó el curso después del segundo día porque había percibido escenas retrospectivas de experiencias desagradables sufridas en Vietnam. No se pensó que su condición fuera peor que la que había tenido al empezar, pero no regresó para someterse a una evaluación posterior. (La relajación pone a las personas en contacto con los sentimientos. Por lo general se generan sentimientos de afecto y amor, en virtud de que el estado de ánimo del grupo es alegre y el enfoque es positivo. Pero en ocasiones poco frecuentes las personas evocan tristeza y recuerdos infelices).

Otro paciente más (que no formaba parte del grupo severamente alterado) tenía miedo de las cosas que se harían en el último día del curso, y después de tener una pesadilla, no asistió al último día.

Un hombre paranoico esquizofrénico, de treinta años de edad, manifestó una gran vivacidad, que se acercaba a proporciones ciclotímicas, después del curso. Puso en práctica diversas técnicas de Control Mental para determinar qué era lo que iba a hacer con el resto de su vida, y dedicó muchas horas a verificar las posibilidades de los sueños programados. Esto se consideró como un aumento en las

defensas compulsivas. No obstante, como resultado del incremento en su actividad, se sintió capacitado para regresar a la escuela para obtener un Doctorado en Filosofía. También logró analizar un sistema alucinatorio que había experimentado años atrás, cuando pensó que había sido enviado telepáticamente en una misión para asesinar a alguien. Si no hubiera tomado el curso, es posible que esto Jamás hubiera surgido y nunca se hubiera resuelto.

En comparación con los efectos negativos relativamente escasos y secundarios del curso, se requeriría de un libro completo para describir los efectos y resultados positivos. El descubrimiento más consistente fue uno que no habíamos estado buscando y que no esperábamos. En casi todos los casos se produjo un incremento en la percepción de la realidad. De los 38 individuos que tomaron el EWI uno empeoró en forma apreciable, 21 permanecieron aproximadamente igual, y 36 manifestaron un aumento impresionante en la percepción de la realidad. De los 21 que permanecieron aproximadamente igual, 15 obtuvieron resultados en una dirección saludable.

Los resultados promedio de las primeras 20 mujeres que tomaron el curso se enviaron al doctor El-Meligi, coautor del cuestionario EWI, Él elogió los cambios — extraordinarios que tuvieron lugar después del entrenamiento de Control Mental Silva y dijo que en algunas categorías los — resultados obtenidos antes y después del curso eran semejantes a los de una persona durante un viaje desagradable de LSD y después de este (véanse las gráficas A y B). En cada una de las once categorías se produjo una mejoría consistente. Los resultados individuales fueron más impresionantes (gráficas E, F y G). Los resultados mixtos del 50 por ciento de los hombres y mujeres que mejoraron en mayor grado aparecen indicados en las gráficas C y D. Se considera que ninguna — psicoterapia convencional podría producir tantos cambios en una semana; de hecho, podría haber requerido de meses o años de terapia.

Los resultados de una mujer paranoica involutiva cambiaron tanto con el curso de una semana como habían cambiado en otra ocasión

con once tratamientos de electrochoques y doce semanas de hospitalización. Después del curso de una semana de duración, logró abordar por sí misma un autobús por primera vez en cuatro años.

Otra mujer, que era esquizofrénica paranoica y agudamente alucinatoria, conservó algunos de sus pensamientos alucinatorios después del curso, pero logró ponerse a nivel de Control Mental en repetidas ocasiones para analizar estos pensamientos y en cada ocasión llegó a una ideación clara y racional.

Otra mujer, con una aguda reacción esquizofrénica se mostró excesivamente alterada para resolver el EWI. Se le dio la oportunidad de elegir: tratamiento de choques o Control Mental. Al final del curso se produjo una mejoría clínica, y no solo logró resolver el EWI, sino que obtuvo resultados bastante buenos en él.

Otra mujer más, una hipocondríaca con una historia de veinte operaciones, estaba a punto de someterse a otra. Mientras los especialistas en medicina interna estaban examinando todavía su corazón y sus riñones, ella utilizó una técnica de Control Mental para programar un sueño que le diagnosticó una obstrucción intestinal en la confluencia ileocecal. Descubrió por el mismo sueño que ella misma había producido la obstrucción, la manera en la que lo había hecho y la razón por la que lo había hecho. Las técnicas de Control Mental la capacitaron para aliviar la obstrucción en una forma repentina e inexplicable una hora después de que el diagnóstico fue confirmado en el hospital quirúrgico. La ubicación exacta de esta obstrucción fue confirmada con los registros de operaciones previas.

Otra mujer excesivamente distraída, de veintiún años de edad tenía tendencias suicidas muy peligrosas y se encontraba en las etapas iniciales de una psicosis aguda. La paciente nos había asegurado que no había nada que pudiéramos hacer para ayudarla, y que era muy probable que ella sencillamente se matara. La enviamos al curso de Control Mental bajo una vigilancia esmerada. Para nuestra sorpresa, se volvió notablemente calmada, más racional, sus procesos de

pensamiento ya no iban en todas las direcciones a la vez, y era menos pesimista. Una hospitalización y elevadas dosis de medicamentos no podrían haberla calmado hasta ese grado. Ella repitió el curso dos semanas después y volvió a mejorar. Había cambiado para bien en una forma extraordinaria.

Otro individuo más, alucinatorio en exceso, quien pensaba que podía encoger a la gente, tomó el curso mientras estaba — hospitalizado, — y regresaba cada día al hospital. Aunque siguió pensando que podía encoger a la gente, se había calmado en forma notable, manifestó una mejoría en el afecto, otras partes del sistema alucinatorio empezaron a desaparecer, y ya no pasaba horas rumiando sobre el significado de parábolas simples. Tomó el curso durante su sexta semana de hospitalización, y los cambios fueron más notables que a lo largo de las cinco semanas previas. (Ver gráfica E).

Una mujer paranoica involutiva VOÍVIÓ a ser una persona normal después del curso. Varios individuos más adquirieron un mejor entendimiento de sus enfermedades como resultado de ciertas porciones del curso.

Desde el punto de vista clínico, el grupo severamente alterado en conjunto manifestó un cambio impresionante. Solamente uno de sus miembros se alteró más. Todos los demás se beneficiaron hasta cierto grado con el entrenamiento. Se produjo un incremento en la energía emocional después del curso y una mejoría en el afecto. Muchas personas con afecto apagado manifestaron entusiasmo por primera vez. Tenían una perspectiva más positiva de su futuro, y algunos adquirieron un mejor entendimiento de sus procesos psicóticos. — Incluso algunos que conservaron el efecto alucinatorio lograron evaluar su ideación en el "nivel de Control Mental" y llegar a la lucidez y la comprensión.

Se produjo una mayor relajación y una disminución de la ansiedad. Los pacientes aprendieron a depender de sus propios + recursos

internos para comprender, enfrentar y resolver problemas, y el ser capaces de hacerlo les proporcionó una mayor confianza en sí mismos.

Algunos de los pacientes que habían padecido psicosis descubrieron que su enfermedad había intensificado su habilidad para funcionar en un estado alterado de la conciencia, y esto añadió un entendimiento de su prolongada enfermedad y dio significado a su vida.

Los pacientes neuróticos (114 de ellos) no manifestaron efectos negativos desde el punto de vista clínico. Seis de ellos tomaron el EWI. Sus resultados mejoraron, pero no tanto como los del grupo severamente alterado, en virtud de que sus primeros resultados ya se encontraban muy cerca del extremo saludable de la escala. Invariablemente, los pacientes neuróticos parecieron beneficiarse con el entrenamiento de CMS. Aquellos que continuaron la práctica de las técnicas después del entrenamiento lograron alterar su vida en gran medida, e incluso los que no practicaban las técnicas con constancia pudieron utilizarlas en momentos de crisis personales: cuando tenían que enfrentar tensiones o se veían obligados a tomar decisiones de importancia. Para todos pareció constituir una experiencia de expansión mental, una revelación de que podían usar su mente de nuevas maneras. El entusiasmo del grupo se intensificó hacia el final del curso, y la mayor parte de las personas experimentó un nivel emocional más elevado y más positivo.

En general, tanto el grupo neurótico como el grupo psicótico mejoraron después del curso, como se demostró en un examen psicológico y según se determinó en forma clínica. Solamente uno de los 189 pacientes empeoró en forma apreciable.

II

Los datos de cualquier investigación se deben evaluar a la luz de todas las condiciones presentes, las pruebas y criterios utilizados, y el cuidado con el que se lleva al cabo el estudio. Por consiguiente, trataremos de señalar todos los factores de los que estamos conscientes y que pudieron haber influido en el resultado.

Desde el punto de vista de la investigación, nosotros queríamos saber cuál era el efecto que el entrenamiento tenía sobre los individuos alterados. Como médicos, deseábamos que todos nuestros pacientes se aliviaran. Esto indudablemente tuvo alguna relación con el resultado, ya que ellos seguramente lo percibieron. Nosotros tenemos la creencia de que muestro optimismo influyó de alguna manera; esto constituye una parte integrante de nuestro esfuerzo terapéutico cotidiano.

Al principio, con algunos de los pacientes psicopáticos esperamos hasta que estuvieran bien estabilizados antes de enviarlos al curso, pero con el tiempo los pacientes fueron enviados en estados agudos.

Se pensaba que el test EWI era un indicador sensible de la percepción de la realidad, y nosotros descubrimos que los resultados correspondían a los descubrimientos clínicos. El doctor El- Meligi confirmó que nuestras observaciones clínicas eran compatibles con los cambios reflejados por las escalas del EWI El único paciente que se volvió más alterado en forma apreciable fue el único cuyos tests empeoraron en forma notable. Los individuos cuyos tests mejoraron en forma extraordinaria también manifestaron consistentemente una notable mejoría clínica.

Los autores del EWI creen que el test se puede repetir y se puede aplicar una y otra vez. Inicialmente, nosotros no aplicamos el test para ver si alguno de los cambios observados se relacionaba con algún factor de repetición. Tratamos de aplicar el test la semana anterior al entrenamiento y la semana siguiente, pero esto no siempre se pudo llevar al cabo. Más recientemente, en siete casos el test se aplicó dos

veces la semana anterior y una vez la semana siguiente, para determinar si existe algún factor por la repetición. La proporción de respuestas “equivocadas” en los tres tests fue de 100:92:65. En consecuencia, la diferencia entre los dos primeros tests fue nominal en comparación con el cambio producido después del entrenamiento de CMS.

El hecho de que había un gran número de respuestas esperadas después del entrenamiento, pero no necesariamente antes de él, que obtendrían puntos negativos, equilibra cualquier factor de repetición. Por ejemplo, dos de las preguntas fueron: "¿Puede usted leer la mente de las personas?" y "¿Ha tenido alguna experiencia religiosa recientemente?" Una respuesta afirmativa a cualquiera de las dos preguntas anteriores obtiene un punto negativo.

El curso enseña a las personas a funcionar psíquicamente, la mayor parte de las personas se convence de que experimenta la PES; y para algunos la experiencia es casi religiosa. En consecuencia, esperaríamos un desempeño más deficiente después del curso, en lugar de un desempeño superior.

Para resumir la fiabilidad del EWI, un factor de repetición era nominal y quedaba equilibrado por otro factor que ocasionaba un empeoramiento en los resultados. Se pensaba que el test era sensible y confiable, y los resultados correspondieron a la evaluación clínica así como a la manera de sentir de los pacientes desde el punto de vista subjetivo.

Para los fines del estudio decidimos que cualquier persona que se alterara dentro de un lapso de tres semanas después del curso sería considerado como una pérdida, existieran o no otros factores que hubieran contribuido a la enfermedad.

Al observar a cualquier grupo de 75 pacientes seriamente alterados a lo largo de un periodo de tres semanas, podríamos esperar que uno o más resultara más alterado. Esto podría suceder incluso si se encuentran en tratamiento y no se les somete a una experiencia

regresiva. El hecho de que todos los pacientes se encontraron en tratamiento cuando se realizó el estudio, y de que en ciertos momentos se les proporcionaran instrucciones y se les diera confianza, indiscutiblemente constituyó un apoyo y quizá evitó las enfermedades. Pero tenemos la creencia de que esta terapia de apoyo no logró explicar — por sí misma — los extraordinarios cambios positivos que tuvieron lugar.

III

Nuestra experiencia nos dice que la enfermedad psicótica aguda tiene su origen en los primeros años de la vida, cuando existe una relación patológica madre-hijo en los primeros dos años de vida, y esta relación con frecuencia se ve reforzada por un trauma subsecuente. Esta predisposición requiere de un factor precipitante en la situación que vive la persona más adelante, y este factor hace que sufra una regresión y que vuelva a experimentar los sentimientos y la realidad del pasado distante. Por lo general el factor precipitante es un rechazo severo o la separación de una persona importante. La causa proviene de los primeros años. El factor precipitante es actual. Además de esto es posible que contribuyan mecanismos adicionales tales como drogas alucinógenas, contacto con la familia original, y otros procesos que fomentan la — regresión. En consecuencia establecemos una diferencia entre /) origen o predisposición, 2) factor precipitante, y 3) mecanismos que contribuyen. La psicosis se puede comparar con la mayor parte de los procesos naturales que tienen un origen, un mecanismo activador y mecanismos que contribuyen.

Todos los psicopáticos que hemos atendido se enfermaron como resultado de un rechazo, una separación, la amenaza de una pérdida (real o imaginaria), una disminución en la atención, etcétera, que hizo surgir un temor inconsciente a ser abandonados. En varios cientos de pacientes de psicosis tratados a lo largo de los últimos diez años, los autores no pueden recordar a ninguno que no experimentara un grado relativo de pérdida o separación, aunque solamente fuera implícito. El enfermo catatónico de veintinueve años de edad que empeoró durante el estudio, por ejemplo, tenía conflictos con su madre, quien, pensaba Él, desaprobaría sus salidas con chicas. Esto sirvió como causa precipitante y activó la regresión a la primera edad, cuando él percibía la desaprobación como abandono y muerte inminentes.

Si el curso de Control Mental Silva produjera psicosis en un individuo, estaría actuando como mecanismo contribuyente, cosa que tendría que estar combinada con una causa precipitante en una persona

vulnerable. No podemos recordar el haber visto algún paciente cuyo proceso psicótico se hubiera producido tan solo por un mecanismo contribuyente. Aunque no ponemos en duda el que esto sea posible, debe de ser relativamente raro.

IV

¿Qué es Control Mental Silva?

Control Mental Silva es un curso que consiste de treinta horas de conferencia y diez horas de ejercicios mentales. Los ejercicios mentales no se limitan a enseñar a las personas a relajar la mente y el cuerpo, como lo hacen otros medios tales como la retroalimentación biológica y la Meditación Trascendental, sino que va un paso más allá. Enseña a las personas la manera de funcionar mentalmente cuando se encuentran en un estado relajado.

El curso completo consiste de técnicas para usar la mente de maneras benéficas. Después de haber experimentado esto nosotros mismos y de haber visto en persona el uso que otras personas hacen de ello, no tenemos la menor duda acerca de la capacidad superior de la mente para funcionar cuando la persona está usando técnicas específicas en un estado relajado alerta. Es similar al estado que Sigmund Freud describió en su estudio relativo a la acción de escuchar; se parece al estado al que entraba Brahms para crear sus composiciones, o al estado que describió Tomás Edison para concebir nuevas ideas.

El curso enseña un método rápido y sencillo para entrar a este nivel de relajación en cualquier momento. Los estudiantes practican la visualización, la imaginación, y el pensamiento a este nivel de conciencia, hasta que aprenden a funcionar en él mentalmente. Llegan a comprender el uso consciente de una gama más amplia de actividades cerebrales.

Obtienen una gama expandida de la conciencia. En lugar de limitarse a sueños ociosos cuando están relajados, son capaces de utilizar su mente con efectividad en ese nivel. En lugar de estar medio dormidos, pueden tener conciencia y capacidad para usar la mente también en ese nivel. En lugar de limitarse a soñar por la noche, pueden usar el estado del sueño para resolver problemas Py + encontrar respuestas que la mente es incapaz de dar en otro momento.

Cuando las personas aprenden a funcionar mentalmente en los niveles más profundos de relajación mental y corporal se acentúa la creatividad. La memoria mejora, y las personas están más capacitadas para resolver sus problemas. Desde el estado relajado, pueden dirigir la mente para que haga lo que ellos deseen, y en consecuencia se facilita el control de hábitos tales como el de fumar.

La práctica prolongada en el nivel relajado también tiene un efecto sobre los procesos del pensamiento en la vida cotidiana, v. g., las personas tienen acceso a su "nivel" sin estar en él, como un músico que ya no necesita concentrarse en la música para saber cuándo se toca una nota equivocada.

La mente posee grandes capacidades, pero en su nivel normal de funcionamiento recibe el bombardeo constante de diversos estímulos a la vez: pensamientos, deseos, necesidades, ruidos, luces, presiones, conflictos, tensiones de todas clases; y no cuenta con la libertad para dirigir más del diez por ciento de su atención a una sola cosa. En el nivel relajado sí la tiene. Pero por lo común las personas se encuentran en este nivel solamente cuando se están quedando dormidas, y no han practicado la posibilidad de usar ese nivel. Lo más frecuente es que ni siquiera sepan que existe y que se puede usar.

Una vez que una persona experimenta los resultados obtenidos de este nivel de conciencia, jamás trata de tomar decisiones importantes o de resolver problemas sin usarlo.

Lo más importante en el curso es que enseña a la persona a usar este nivel de la mente. Además de enseñar a las personas a pensar mientras se encuentran en el estado de relajación, el curso imparte técnicas especiales para el control de los hábitos, la resolución de problemas, la realización de objetivos, la memorización, el cuidado de la salud, el control del dolor, el control del dormir y de los sueños, etcétera.

Control Mental no es hipnosis; se acerca con más proximidad a la autohipnosis. Las personas aprenden a recibir una atención más plena

de la mente, quizá debido a que esta ya no recibe el bombardeo de una cantidad excesiva de estímulos, cuando está relajada. Con esta atención más plena, las personas están capacitadas para dirigir a la mente para que haga lo que ellas desean que realice.

Otra parte importante del curso consiste en aprender a repetirse a sí mismo frases benéficas mientras se está en este nivel de relajación mente- cuerpo. Se piensa que esto tiene un poderoso efecto. El pensamiento positivo siempre resulta valioso, pero el pensamiento positivo en el estado relajado resulta inmensamente más valioso.

La última parte del curso trata sobre la parapsicología; casi todas las personas hablan de tener experiencias de PES durante el curso. Esto es hasta tal punto común que Control Mental garantiza un reembolso completo si los estudiantes no sienten que han experimentado la clarividencia el último día.

¿Por qué ayuda Control Mental al paciente que padece una enfermedad mental?

Al iniciar el estudio dejamos de especular sobre la razón por la cual Control Mental podría dañar al paciente que padece una enfermedad mental y volvimos nuestra atención al motivo por el cual lo ayudaba.

No conocemos todas las respuestas, pero pensamos que nos encontramos en una posición más adecuada para especular que aquellos que no han evaluado cuidadosamente a los pacientes antes y después del entrenamiento.

La movilización de la energía puede constituir un factor importante. En "Análisis Terminable e Interminable”, Freud dijo que la eficacia de una terapia del futuro puede depender primordialmente de la movilización de energía. Las personas tienen despliegues intensos de energía al final del curso.

V

La actitud positiva y el optimismo que se generan en el curso deben de tener un efecto benéfico sobre el paciente. Acaso el decirse a sí mismo frases benéficas mientras se está en el estado relajado sí programe con eficacia la mente de una manera que va más allá del simple pensamiento positivo.

La relajación disminuye la ansiedad y por consiguiente reduce la sintomatología. Una persona no puede estar en un estado relajado de mente y cuerpo y estar excesivamente preocupado o en conflictos al mismo tiempo. Se piensa que el funcionamiento en ese nivel produce el mismo efecto prolongado de la relajación a lo largo del día, como se observa en Meditación Trascendental.

El estado de ánimo del grupo de Control Mental es entusiasta, y las personas experimentan sentimientos más intensos de afecto y amor cuando se encuentran en el nivel relajado. Quizá la energía afectiva juegue un papel importante. Las personas enamoradas por lo general no se molestan por cosas que en otras circunstancias podrían disgustarles.

Como las personas que se encuentran en el estado relajado no tienen tantos conflictos, las antiguas defensas de distanciamiento emocional no son tan necesarias. En consecuencia mejora el efecto. Están más en contacto con sus sentimientos y con la realidad.

Han abarcado una gama más amplia de la actividad cerebral para probar la realidad. La percepción mejora en el nivel relajado de la mente y el cuerpo, y se incrementa la capacidad para pensar y juzgar con claridad.

Las técnicas especiales ayudan a los pacientes a resolver algunos de sus propios problemas, y también pueden programarse de tal manera que la relajación y el bienestar se prolongue a lo largo del día.

El ser capaces de confiar más en sus propios recursos internos les brinda una mayor seguridad. Los terapeutas confían en las respuestas que reciben en el estado alterado, y esto intensifica la confianza de los pacientes.

Se encuentra presente un fenómeno de grupo. El sentimiento emocional favorable del grupo es contagioso y se trasmite incluso a los más alterados.

La parte parapsicológica del curso ayudó a algunos de los pacientes alterados en una manera inesperada. Muchos de ellos, que alcanzaron los planos externos de la mente informaron sobre frecuentes experiencias paranormales que la psicoterapia no explicó. No fue sino hasta que llegaron a la parte parapsicológica del curso que lograron comprender. Dentro de los programas reconocidos de la psicoterapia intensiva se tiene uno que consiste en convertir en consciente aquello que es inconsciente.

La expansión de la gama de la conciencia y la exploración de los aspectos parapsicológicos de la mente lograron el mismo propósito. Los pacientes se sintieron aliviados al descubrir este aspecto de sus procesos mentales y se dieron cuenta de que era real y aceptable.

Como la enfermedad emocional los ayudó a experimentar fenómenos paranormales, esto añadió significado a su prolongada enfermedad y también a su vida.

El terapeuta aprendió a aplicar las técnicas de Control Mental a la psicoterapia, con la cual ayudó todavía más a los pacientes.

VI

RESUMEN Y CONCLUSIONES:

Setenta y cinco pacientes gravemente alterados fueron sometidos al entrenamiento de Control Mental Silva para determinar cuáles eran los pacientes que podrían meterse en dificultades. Solamente uno de ellos se alteró más en forma apreciable. El descubrimiento más consistente fue un incremento extraordinario en la percepción de la realidad, según se determinó en forma clínica y en pruebas psicológicas objetivas.

Resulta importante observar que se les pidió a todos los pacientes alterados de la clientela de un mismo psiquiatra que asistieran al curso, cosa que significaba que este era un grupo muestra completo de una población de pacientes psiquiátricos. Nadie fue apartado. En consecuencia, — los resultados no se aplican solamente a individuos seleccionados.

Control Mental Silva no es una psicoterapia. Se puede utilizar como indumento en cualquier psicoterapia, especialmente si el terapeuta está familiarizado con el curso y no siente antagonismo hacia sus conceptos. Proporciona al paciente un incremento en su capacidad para usar la mente y dedicarse mejor a la terapia a la que esté sometido, sea esta cual fuere.

Los psicóticos han recibido una ayuda hasta tal punto extraordinaria en este sentido (por lo menos cuando el paciente se encuentra en tratamiento y el psiquiatra comprende el curso) que ahora el doctor McKenzie insiste en que todos sus pacientes de psicosis asistan al curso mientras estén bajo su cuidado y supervisión.

Debido a la extraordinaria mejoría observada en la mayor parte de los individuos alterados, y como el entrenamiento se puede aplicar a grupos numerosos al mismo tiempo, los autores prevén una aplicación como una forma auxiliar de tratamiento en el ámbito del hospital.

Se concluyó que el curso es seguro y potencialmente benéfico para los neuróticos. Es relativamente seguro y decididamente benéfico para el individuo seriamente alterado, cuando este se encuentra bajo el cuidado de un psiquiatra — familiarizado con el programa. Tanto los datos psicológicos clínicos como los objetivos demuestran que los beneficios compensan por mucho cualquier efecto negativo.

APÉNDICE III

Introducción

Dr. J. W. Hahn, Director de Investigación Silva Mind Control International

Hasta últimamente los — científicos han estado altamente dudosos sobre informes que afirman que los Yogis han aprendido a regular voluntariamente los latidos del corazón, la temperatura del cuerpo y otros procesos internos corporales que normalmente se consideran involuntarios. También se han desentendido en su mayor parte de informes sobre sujetos en estado de profunda hipnosis (un estado alterado de conciencia) que mediante la sugestión se les hizo efectuar cambios fisiológicos que normalmente no se consideran de control voluntario; por ejemplo: producir ámpulas y controlar el ritmo del corazón.

Al establecerse la técnica de la retroalimentación biológica durante los últimos años, el científico ha llegado a reconocer que casi cualquier proceso corporal interno puede ser controlado. Las técnicas de la retroalimentación biológica se basan en el principio de que aprendemos a reaccionar correctamente y recibimos inmediatamente la información (retroalimentación), de estar correctos (o hasta qué grado) en nuestra reacción.

Utilizando en los animales las recompensas como un método de retroalimentación, el psicólogo doctor Neal Miller actualmente en la Universidad de Rockefeller, ha demostrado la posibilidad de lograr cambios en el ritmo del corazón voluntariamente. El doctor Elmer Green de la Fundación Meiminger, por otra parte demostró que mediante la retroalimentación biológica los humanos pueden controlar la temperatura de sus manos, haciendo que una esté caliente y la otra fría.

Siguiendo los experimentos del doctor Kamiya, de The Lan-gley Porter Neuropsychiatric Institute, los investigadores de la

retroalimentación biológica en experimentos de ondas cerebrales, han demostrado que estos métodos son efectivos para adiestrar individuos para controlar el ritmo de ondas cerebrales Alfa (8-13 HZ) voluntariamente. Fuera del laboratorio se han usado otras técnicas para controlar órganos corporales internos, como la técnica de la meditación trascendental que trata de producir relajamiento de órganos internos incluyendo el cerebro.

Otro sistema con el cual los sujetos pueden producir relajación y control de ondas cerebrales es el método de Control Mental Silva. Las personas que han tomado los cursos de (Control Mental Silva reportan una sensación de profundo relajamiento y la convicción de poder controlar sus ondas cerebrales. Estas afirmaciones fueron puestas a prueba en 1971 por el doctor E J. Bremner, psicólogo de la Trinity University de San Antonio, Texas. Aparentemente las personas entrenadas de esta manera pueden realmente controlar sus ondas cerebrales y producir ritmo Alfa a voluntad. Esto se estableció en el estudio que se hizo con un grupo de 20 estudiantes sin entrenamiento que se ofrecieron para un experimento sobre control de ondas cerebrales. La mitad de estos estudiantes fueron condicionados por un método parecido al sistema Pavlov para acondicionar perros. Es decir, cuando el sujeto escuchaba una señal esto indicaba que una luz estroboscópica produciría una reacción Alfa en el electroencefalógrafo. En poco tiempo la señal auditiva también —producía frecuencia Alfa en la lectura EEG del sujeto.

Los otros diez sujetos fueron entrenados por el señor Silva en el Método de Control Mental. Ambos grupos mostraron cambios en el EEG, en el sentido que se esperaba. Es decir, ambos grupos aumentaron el porcentaje de frecuencia Alfa en la lectura de su EEG.

Más adelante se verificó un segundo experimento utilizando sujetos que habían tenido considerable práctica en el método Silva. Estos sujetos podrían iniciar y detener reacciones de frecuencia Alfa a voluntad y podían llevar adelante una conversación mientras estaban generando el ritmo Alfa. Se hizo otra prueba con estos sujetos que

estaban más entrenados. En vista de que estos sujetos habían tenido bastante experiencia en ejercicios de PES (detectando casos de anomalías), se tomaron lecturas de EEG mientras estaban activos en ejercicios de PES. La lectura del EEG también demostró una alta incidencia de frecuencia Alfa.

A juzgar por estos estudios parece ser que el hombre puede ejercitar un alto nivel de control voluntario sobre sus órganos internos. Esto además es cierto respecto al cerebro si aceptamos las reacciones eléctricas de ese órgano como indicativas de su función. Esto también nos sugiere que se necesita bastante más - investigación para establecer la correlación de los estados fisiológicos y mentales con los procedimientos de entrenamiento que se requieren para desarrollar el control voluntario de los mecanismos psicofisiológicos.

Es posible que esté surgiendo una mejor comprensión del significado del Control Mental Silva de los estudios de la fisiología del cerebro según se reportan por el neurobiólogo doctor Rodger W, Sperry y sus colegas en Los Ángeles. Estos científicos y otros han desarrollado pruebas clínicas y de laboratorio, que demuestran la existencia de dos clases definidas de conciencia funcionando separada pero simultáneamente dentro del cerebro humano. Una de estas conciencias está relacionada con las actividades pensantes referentes a la secuencia y la lógica tal como se requiere en la matemática y en la función de hablar. Desde el punto de vista funcional, esto es un producto del hemisferio izquierdo de la corteza cerebral. El otro tipo de conciencia está asociado con el hemisferio derecho y es el que produce el pensamiento espontáneo, intuitivo con la capacidad para apreciar el espacio y la música.

La conciencia relacionada con el hemisferio izquierdo domina la mayor parte de nuestra vida diaria y en él se apoyan los sistemas educacionales y las actitudes sociales del mundo occidental. Está orientado hacia lo objetivo y generalmente se asocia con la producción de gran actividad tipo Beta en las ondas cerebrales. La conciencia relacionada con el hemisferio derecho parece ser principalmente

subjetiva y recibe atención secundaria en la educación, encontrando su mayor expresión en las artes. Está generalmente acompañada de emanaciones de ondas cerebrales del tipo Alfa o Theta.

Control Mental Silva entrena a los individuos para poder conservar comunicación parlante y otro tipo de actividades Beta en el nivel Alfa, así como permitir procesos de pensamiento de tipo Alfa tales como la creatividad y la naturaleza intuitiva como parte de una intención voluntaria para suministrar más y mejor distribución de las funciones centre los hemisferios izquierdo y derecho. Contribuye a equilibrar una preocupación desigual con las funciones del hemisferio izquierdo al tratar de resolver problemas. Parece lograr una utilización más efectiva del potencial cerebral al propiciar voluntariamente la utilización de la función del hemisferio derecho.

GRÁFICAS CORRELATIVAS DEL EEG EN RELACIÓN CON LA ATENCIÓN HUMANA

Frederick J. Bremner, V. Benignus, y F Moritz, Trinity University San Antonio, Texas.

Este estudio fue apoyado por la Mind Science Foundation, de Los Ángeles, — California. Los — autores manifiestan su agradecimiento al señor José Silva por su participación en el experimento, así como al señor David L. Carlson por su ayuda en la preparación del manuscrito.

Un modelo para el estudio de la atención utilizando las lecturas del EEG como una variante confiable ha sido presentado por Bremner y sus colegas. (Bremner, 1970; Ford, Morris, y Bremner, 1968; Eddy, Bremner, y Thomas, 1971; Hurwitz y Bremner, 1972). Este modelo considera que hay diferentes clases o renglones de la atención, pero mientras que estos renglones son ortogonales, no están alineados en jerarquías. Los renglones son: expectación, contraexpectación, orientación, estímulo y desafoque (Hurwitz y Bremner, 1972).

La utilidad de este modelo aumentará según se generalice. Este estudio trata de extender a generalización del modelo desde los datos

obtenidos con animales en su fase original a los datos relacionados con estados de atención en el ser humano. Para ello el estudio se concentró en dos aspectos. Uno de ellos fue para constatar si el EEG mostraba sensibilidad a los cambios relacionados con renglones anteriormente propuestos. El otro fue para establecer si había algún renglón aislado en la atención del humano pero que no se presentaba o no se detectaba en los animales.

Debido a que los experimentos para poner a prueba el modelo fueron dirigidos al índice de expectación, fue este mismo índice el que se escogió para hacer pruebas de la atención humana. Se advierte al lector que aquí el término "expectación" se usa para indicar que los sujetos (Ss) han aprendido a relacionar que al estímulo A le sigue el estímulo B.

Ya que los detalles y el procedimiento se explican en la parte "Método" basta decir que esto se hace bajo el concepto clásico de acondicionamiento. Esta fase se ciñe hasta donde es posible a la que se utilizó para obtener datos con los animales, advirtiéndose sin embargo, que en los animales nos apoyamos en la facilidad de utilizar el ritmo Theta mientras que en el humano las lecturas se caracterizaban por una alta probabilidad de ritmo Alfa. Así que este fue el que usamos como dato de variante confiable. El segundo aspecto de este estudio bien puede ser el de mayor interés. Los psicólogos han especulado frecuentemente sobre la existencia de la conciencia interna en el humano, y este modelo se dirige a esta cuestión haciendo del enfoque interno un renglón de la atención. El renglón se caracteriza por la ausencia de estímulos externos y por ser observable únicamente en los humanos. Se postula que este renglón puede ser medido por fluctuaciones en el EEG que ocurren como reacciones de los sujetos durante estados de meditación y profunda relajación.

MÉTODO

Sujetos: Los Ss fueron veinte estudiantes voluntarios varones, universitarios de una clase de psicología elemental. Sus edades iban de los 18 a los 25 años. Se les indicó que el experimento estaba relacionado con autocontrol de ondas cerebrales, y se formaron al azar dos grupos de diez Ss cada uno.

Equipo: Un electroencefalógrafo de tipo T marca Beckman se utilizó. Los electrodos de acero inoxidable fueron insertados subcutáneamente sobre las áreas de la coronilla y occipital. Las lecturas del EEG fueron observadas visualmente así como grabadas en cinta. Mediante un sistema especial, las ondas cerebrales Alfa (8-13 Hz) podían ser separadas del electrodo occipital y llevadas al sujeto mediante audífonos como retroalimentación de la frecuencia Alfa. ¡Un aparato programador digital de la Digital Equipment Corporation fue preparado para señalar un número binario con una intermitencia de medio segundo, y diez segundos más tarde conectar un UCS de diez segundos! La señal CS era un ligero tronido en los audífonos puestos sobre los oídos del sujeto y causado por un abrir o cerrar de un relay conectado a una batería de seis voltios. El UCS era un Grass PS 2 Photostimulator de luz estroboscópica ajustada a la frecuencia Alfa del sujeto con los ojos cerrados. Todos los datos se registraron en un sistema de grabación de 8 canales modelo Ampex Sp 300 Analog y la cinta terminada fue digitalizada por un convertidor A-D conectado a una computadora IBM 360/44 antes del análisis.

Procedimiento: El experimento fue revisado y aprobado por un Comité Universitario para el Tratamiento Humanitario de Seres Humanos como Sujetos de Experimentación. A cada sujeto se le pidió que llenara un cuestionario solicitando de él información tal como: la última vez que hubiera ingerido alcohol o drogas, historia clínica de algún ataque epiléptico, experiencias pasadas con hipnosis, yoga, acondicionamiento en

Alfa., Adicionalmente se le pidió al sujeto cuando primeramente entró al laboratorio, que firmara su consentimiento de participar en el experimento — declarando que el propósito y los métodos a seguir se le habían explicado previamente.

Primeramente se le tomó a cada S un electroencefalograma con ojos cerrados y sin retroalimentación. La gráfica quedó marcada con un número binario y se usaron canales separados para grabar las ondas cerebrales filtradas y las no filtradas. Este procedimiento se repitió con ojos abiertos mientras se observaba el semblante del $ mediante televisión de circuito cerrado y el tiempo total en la cámara de observación básica fue de 30 minutos para cada sujeto. Esta lectura de procedimiento básico se repitió hasta ser obtenida a plena satisfacción libre de cualquier posibilidad de fallas de equipo.

Después del procedimiento básico, los Ss fueron divididos en dos grupos de 10 Ss. Un grupo (Silva) recibió 14 horas de entrenamiento del método Control Mental José Silva (Shah, 1971). Siendo la "técnica de control mental" Silva insólita, ella se desarrolla a base de relajamientos profundos y procedimientos de grupo parecidos a la hipnosis. También se le dedica tiempo a lo que podría llamarse ejercicios de PES. La semana siguiente los Ss fueron llevados al laboratorio y se les tomó un EEG de 20 minutos. Se tomaron lecturas con ojos cerrados y con ojos abiertos mientras los Ss practicaban sus técnicas Silva. En otra ocasión se tomó un EEG a los mismos Ss con retroalimentación auditiva bajo condiciones similares.

El segundo grupo (CC) de 10 Ss fue sometido a un clásico acondicionamiento de 50 pruebas por sesión. Cada prueba consistió de un CS con señal de medio segundo seguida de 10 segundos de pausa (IST), seguido de un USC consistente en una duración de luz estroboscópica ajustada a la frecuencia Alfa del sujeto con ojos cerrados. El intervalo entre pruebas (TD fue irregular dándole principio cuando el S parecía estar relajado. No hubo retroalimentación en estas pruebas. La sesión de 50 pruebas duró de 20 a 30 minutos y las sesiones se repitieron hasta que el S estaba

acondicionado para producir Alfa, o hasta que el experimentador se convencía de que el S no podía producir suficiente Alfa. La última sesión de 350 pruebas fue conducida en grupo CC con retroalimentación biogénica. Todos los datos de acondicionamiento clásico fueron tomados en situación de ojos abiertos.

TRATAMIENTO DE LOS RESULTADOS

Con el fin de analizar los datos del EEG estos fueron clasificados en series, consistiendo cada serie de 10 segundos consecutivos de lectura. Para los datos de base se le tomó a cada S una serie con ojos cerrados y otra con ojos abiertos. A los Ss Silva después del entrenamiento de 14 horas se les tomó igualmente una serie de ojos abiertos y otra con — ojos cerrados sin retroalimentación. También se tomaron al grupo Silva series con ojos cerrados y con ojos abiertos con retroalimentación. Para el grupo CC se tomó una prueba anterior (prueba 3 si era libre de aparatos) y la serie fue de 10 segundos ISI. Otra serie parecida fue tomada en la última prueba antes de la retroalimentación y una serie final se tomó después de empezar la retroalimentación.

Cada prueba fue sometida al convertidor A-D y analizado el espectro, rindiendo lectura a diversas frecuencias del EEG (Walter, 1968). En este reporte solo consignamos los datos con ojos abiertos.

RESULTADOS

Las figuras 1 y II (pág. 217), resumen los resultados del grupo CC y el grupo Silva respectivamente. Los efectos de la retroalimentación también se observan en cada figura. Los tres aspectos del experimento fueron proyectados sobre un eje común de manera que puedan observarse en la figura de cada grupo las comparaciones entre el estudio preliminar, el desarrollo de producción Alfa a través del experimento, y la influencia de la retroalimentación.

Observando primeramente al grupo CC (Figura IT) se percibe un claro aumento de producción Alfa debido al entrenamiento el cual está

indicado por un alta de la línea media en las frecuencias 8 a 9 Hz. Los datos preliminares no parecían indicar ritmo Alfa predominante según el espectro aplanarlo. El aumento en porcentaje promedio se distribuye entre un menor número de frecuencias. Se observa adicionalmente un cambio en la banda alta cuando entra la retroalimentación y esto es acompañado por un mayor estrechamiento en el espectro. Es decir, que al iniciarse la retroalimentación esto produjo otro cambio de frecuencia.

Un fenómeno parecido puede observarse en el grupo Silva (Figura ID, pero hay que tener cautela al comparar las figuras de los dos grupos. Un examen cuidadoso nos muestra que los Ss Silva estaban ampliamente capacitados para producir ritmo Alfa después del entrenamiento, aunque no en la cantidad que demostraron los Ss de CC (Ver Figura 1). Nuevamente se presentó un descenso de frecuencia y aquí aparenta ser mayor que en el grupo CC. Esta conclusión puede no ser enteramente correcta porque en el estudio preliminar del grupo Silva las lecturas incluyeron elevada producción de alta frecuencia en el orden de 10 a 12 Hz, mientras que la lectura preliminar del grupo CC no mostró esto. Por tanto es difícil juzgar el grado de cambio relativo en los dos grupos. Sin embargo, conviene señalar que el cambio de frecuencia ocurrió en la misma dirección en ambos grupos, y que la retroalimentación tuvo el mismo efecto en ambos casos (Ver Figura ID).

COMENTARIOS

Los datos que se han presentado parecen apoyar el modelo de experimentación sobre la atención ideado por el doctor Bremner, especialmente en los renglones de expectación y enfoque interno. Es interesante comparar las observaciones hechas con humanos y las que se hicieron con los animales, los cuales fueron originalmente empleadas para definir el renglón de la expectación. (Véase Figura II). Al comparar las figuras 1 y III, se observa cierta similitud. En el estudio preliminar y en el CS las curvas son amplias y aplanadas mientras que las curvas de acondicionamiento son agudas. Además las

dos gráficas muestran cambios de frecuencia aunque los autores reconocen que estos cambios van en direcciones opuestas. Esto se atribuye al hecho de que los datos en los animales fueron tomados de lecturas obtenidas de las áreas laterales del cerebro, mientras que en los humanos se tomaron de la región occipital. Por lo tanto tal parece que según este modelo de experimentación, la expectación está relacionada con la forma del espectro y con un cambio de frecuencia. Otros autores han reportado cambios de frecuencia en el ritmo Alfa del humano que apoyarían el renglón de expectación (Knott y Henry, 1941; Williams, 1940) o por lo menos una correlación de Alfa con la atención (Jasper y Shagass, 1940).

Los autores afirman que el renglón de enfoque interno queda demostrado por la Figura II. Los Ss entrenados por sistema Control Mental Silva, no usaron estímulos externos para generar sus resultados, sino más bien lo que podría describirse como imágenes mentales. Uno de los méritos del modelo Bremner en este sentido es que al definir el renglón como "enfoque interno" se hace innecesario usar términos tales como "conciencia" o "imágenes mentales". El enfoque interno se vale de condiciones antecedentes como lo son las instrucciones a los Ss y se vale de los cambios observados en el EEG. Desde luego se comprende que habrá de requerir mayores controles para poner a prueba la validez y confiabilidad del renglón de enfoque interno. Esto es especialmente cierto a la luz de la censura de Harts (1968), en el sentido de que los Ss dejados solos en la penumbra de una habitación durante algunos minutos aumentaron su producción Alfa. El estudio aquí presente (y Brown, 1970) no están vulnerables a esta observación ya que utilizan cambios de frecuencia y formas del espectro en contraste con aquellos estudios que dependen de la cantidad o amplitud de Alfa (Kamiya, 1968). Sin embargo, es interesante especular sobre los cambios de frecuencia adicionales después de introducir la retroalimentación. En el caso del grupo CC podía haber servido para hacer el

UCR y el CR más evidentes, cambiando así el acondicionamiento clásico a una situación de acondicionamiento por medio de instrumentos, con un CR de alto nivel incentivo. Por otra parte para el Grupo Silva la retroalimentación puede haber hecho más explícito a los Ss una correlación de enfoque interno que no es subjetiva.

La concentración interna como un renglón de la atención

Doctores Frederick J. Bremner y E Moritz, Universidad Trinity, San Antonio, Texas

Este estudio fue patrocinado por la Mind Science Foundation, de Los Ángeles, California, y los autores expresan su agradecimiento al señor José Silva por su participación en el experimento.

RESUMEN

Este informe trata de aportar mayor evidencia sobre el enfoque interno de la atención en los humanos. El modelo teórico se funda en los cambios de los estados EEG como un elemento de variación confiable y al orden verbal del operador para iniciar la generación de ondas Alfa como factor variable independiente necesarios para poder predecir el enfoque interno de la atención.

En una publicación — anterior (Bremner, y demás, 1972) se presenta la sugerencia de que el enfoque interno constituye un renglón de la atención y de que esto puede definirse mediante ciertas condiciones antecedentes y determinados cambios del carácter de la lectura en el EEG. Tales cambios en el EEG eran la producción de ritmo Alfa motivada por estímulos empleados como factores variables independientes. Dicho estudio anterior se prestó a la censura, ya que Hart había reportado (1968) que algunos sujetos dejados solos en la penumbra de una habitación durante algunos minutos, aumentan su producción Alfa. Sin embargo, se consideró que si un S puede iniciar y detener la generación de frecuencia Alfa simultáneamente con alguna señal del experimentador, esto =podía dejar satisfecha la duda presentada por Hart. Si además el inicio del ritmo Alfa se relacionaba

con la declaración verbal del sujeto de estar enfocado internamente, esto daría evidencia colateral en apoyo del concepto de un renglón de enfoque interno.

MÉTODO

Sujetos: Diez hombres y mujeres previamente entrenados para generar ritmo Alfa sirvieron como sujetos. Algunos de ellos fueron los mismos que se habían utilizado en el experimento anterior (Bremner y demás, 1972); a pesar de esto, todos los Ss reportaron haber tenido considerable experiencia en la generación de Alfa y haber recibido acondicionamiento para la relajación profunda al igual que haber tenido alguna experiencia en ejercicios psíquicos.

Aparatos: Se utilizó un electroencefalógrafo Beckman tipo T. Los electrodos de acero inoxidable fueron implantados subcutáneamente sobre la coronilla y área occipital. Las lecturas del EEG fueron observadas visualmente así como grabadas en cinta. Fue ajustado un programador lógico de la Digital Equipment Corporation para marcar un número binario en el registro. El semblante y el busto de los Ss quedaron bajo observación mediante una cámara de televisión en circuito cerrado. Todos los datos quedaron registrados en un sistema de grabación Ampex Sp 300 Analog de $ canales.

Procedimiento: Cada sujeto llenó un cuestionario pidiendo información tal como última vez que ingirió alcohol o drogas, historia clínica de algún ataque epiléptico, y experiencias anteriores con hipnosis o relajamiento profundo. Además se le pidió a cada $ firmar su consentimiento de participar en el experimento y reconocer que la naturaleza y el objeto del procedimiento se le habían explicado previamente. A cada $ se le pidió generar Alfa bajo cualquier método que — estuviera acostumbrado a emplear. Un estudio preliminar con duración de 5 minutos, se le hizo a cada sujeto con los ojos cerrados. Otros 10 minutos se dedicaron a lo que podría llamarse ejercicios de PES (Método Silva; McKnight, 1972), para que el S pudiera tener un punto de referencia para generar Alfa. Después se le pidió a los Ss que

produjeran Alfa al recibir una orden verbal — del experimentador mientras ellos mantenían los ojos cerrados. Cuando a juicio del experimentador los datos del EEG indicaban que el $ estaba realmente generando Alfa, aproximadamente 30 segundos más tarde el S recibía la orden de "suspender Alfa". Las órdenes de iniciar y suspender continuaban hasta que el experimentador consideraba que el S había demostrado suficientemente su capacidad y que el experimento estaba completamente libre de fallas mecánicas. Entonces se le daban al S instrucciones de "abrir los ojos" y después se continuaba con el mismo procedimiento de iniciar y suspender. Aunque ninguno de los Ss en este estudio mostraba dificultad para generar Alfa, sin embargo, algunos no siempre podían suspender la producción de Alfa al recibir la orden, especialmente cuando sus ojos continuaban cerrados. El tiempo total en la cámara de prueba para todo el proceso fue aproximadamente de 45 minutos.

RESULTADOS

Los resultados del estudio se presentan en las Figuras IV y V. Aunque el estudio fue originalmente diseñado para que los datos pudieran ser analizados a base de espectro, el contraste entre la cerebración Alfa y no

Alfa, estaba tan claramente definido que los experimentadores consideraron innecesario el análisis estadístico. La Figura IV contiene los datos de los 4 Ss con ojos cerrados. La letra S en la Figura 1V indica iniciar, mientras que la T indica la orden de terminar. Obsérvese el contraste entre el perfil de diente de sierra de la línea Alfa y la reducida amplitud de la línea después de la orden de terminación. La Figura V muestra datos de un grupo de 5 sujetos, 3 de los cuales mantenían ojos cerrados y los otros 2 (P8 y T9) con los ojos abiertos (véase Figura V). Es interesante observar que el sujeto T9 con ojos abiertos muestra alguna tardanza de varios segundos después de la orden de empezar a generar Alfa. Esto sucedió consistentemente con ese sujeto en todas las pruebas con ojos abiertos. Esto también se

demostró con el sujeto 3 y fue bastante característico de este sujeto. También apareció ocasionalmente este fenómeno con los otros Ss.

El informe verbal que dieron todos los Ss, fue de haberse encontrado en un estado de atención especial reconocible. Todos menos uno de los Ss pudo predecir cuándo í<e encontraban generando Alfa y cuándo no. En otras palabras los propios Ss podían darse la orden de "iniciar" y "terminar" y los resultados aparecían iguales que en las Figuras IV y V

Los resultados anteriores indicarían que por lo menos en este grupo de Ss la generación de ritmo Alfa no es un engaño. Así es que este grupo de Ss está menos propenso a la clase de error señalado por Hart (1968).

El intervalo de retraso en algunos sujetos es muy interesante, pero los autores no encuentran una explicación fácil para este fenómeno. Sin embargo, hubo una relación entre la lectura de ritmo Alfa en el EEG, la sensación especial subjetiva en el $, y su respuesta verbal de encontrarse en un estado especial de la atención que nosotros designamos como renglón de enfoque interno.

BIBLIOGRAFÍA

Bremner, E J. "The effect of habituation and conditioning triáis on hippocampal EEG". Psychonomic Science, 1970, 18, 181-83. Brown, B. B. “Recognition of aspects of consciousness through association with alpha activity represented by a light signal".

Psychophysiology, 1970, 6, 442-532. Eddy, D. R., FE J. Bremner, and A. A. Thomas. Identification - of the precursors of hippocampal theta rhythm - a replication and extension".

Neuropsychology, 1971, 9, 43-50. Ford, J. G., M. D. Morris, and E J. Bremner. “The effect of drive on attention". Psychonomic Science 1968, IL, 156-357. Hart J. T. "Autocontrol of EEG alpha". Psychophysiology, 1968, 4, 506. (Resumen). Hurwitz, S. L., and EJ. Bremner. "Hippocampal correlates of a conditioned sniffing response". Neuropsychology, 1972.

(En prensa). Jasper, H. D., and C. Shagass. "Conditioning the occipital alpha rhythm in man". Journal of Experimental Psychology, 1941, 28 (5), 373-87. Kamiya, J. "Conscious control of brain waves". Psychology Today, 1968, 1 (Abril), 57-60. Knott, J., and C. Henty. "The conditioning of the blocking of alpha rhythm of the human electroencephalogram”. Journal of Experimental Psychology 1941, 28, 134-44. MecKnight, H. Silva Mina Control Through Psychorientology.

Laredo, Tex.: Institute of Psychorientology, Inc., 1972. Shah, D. "The alpha state lets the mind take wings". The National Observer, 1971, 34, 1, 16. Walter, ii. O. "Spectral analysis for + electroencephalogram: mathematical determination of neurophysiological — relationship from records of limited duration". Experimental Neurology, 1963, 8, 155- 81.

Williams, A. C. "Facilitation of the alpha rhythm of the electroencephalogram”. Journal of Experimental Psychology 1940, 26, 413-22.